



# Meditatie

Gert van Veen

# Inleiding

---

In de afgelopen decennia is meditatie enorm populair geworden. Veel mensen beginnen met mediteren, als een direct gevolg van de ervaren problemen of stressklachten. Zij hopen door middel van meditatie om te leren ontspannen.

*Opmerking: Het woord meditatie stamt af van het Latijnse woord: meditari, en betekent: iets overpeinzen of oefenen.*

Het doel van meditatie is echter *niet* het leren ontspannen, maar het leren: *focussen*. Anders gezegd: leren de gedachten te richten op een vooraf gekozen object, bijvoorbeeld: een gedachte, een plek in het lichaam, een emotie, een voorwerp of een voorstelling. Door de aandacht op één punt te richten, leert de persoon zijn ‘denken’ onder controle te krijgen en het psychisch lawaai te beperken.

Een plezierige bijkomstigheid van meditatie is dat de persoon leert om de psyché en het lichaam te ontspannen. *Hoe?* Door de hoeveelheid energie die de hersenen normaal gesproken per dag gebruiken (ongeveer 20 tot 30 % van de dagelijks beschikbare energie) terug te brengen tot een lagere kwantiteit. Het gevolg is dat het denkvermogen wordt verbeterd en de kwaliteit van leven wordt vergroot.

In het boek kun je kennismaken met diverse meditatietechnieken en toepassingen. Als ook kennis vergaren over de achtergronden van de kunst van het mediteren.

Gert van Veen

*Alle rechten zijn voorbehouden aan Gert van Veen © 2001/2020 en PsychoWerk. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, prints, opnamen, of enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijk toestemming van de auteur.*

# 1. Bhavana

---

*“Meditatie is meedogenloos in de manier waarop zij de naakte waarheid van onze geest van alledag blootlegt.”*

*Mark Epstein*

Binnen het traditionele Boeddhisme bestaat er geen woord voor: meditatie. De term die doorgaans wordt gebruikt is: *bhavana*. Het woord betekent: *mentale ontwikkeling*. Het woord: *bhavana*, geeft exact aan waar het bij meditatie om te doen is: het denken op een hoger plan brengen. Hierbij moet je niet denken aan een toename in intelligentie, maar het structureren en differentiëren van het denken.

De geest van de meeste mensen is onrustig en springt van de hak op de tak. De meeste personen zijn dan ook trots als zij diverse zaken tegelijkertijd kunnen volbrengen. Een gevolg van een onrustige (of zoals je wilt: een hyperactieve) geest is *psychisch lawaai*. *De geest van deze personen moet actief blijven*, omdat zij anders hun aandacht verliezen aan iedere willekeurige gedachte die in het centrum van het bewustzijn terecht komt. De concentratieboog is laag en heeft de snelheid van een videoclip.

*Opmerking: het volbrengen van meerdere taken tegelijkertijd doet een aanslag op de energiehuishouding van de persoon, kost relatief meer tijd en is in de meeste gevallen minder effectief. De kans op het maken van fouten neemt gigantisch toe.*

Mediteren probeert een persoon te leren zijn aandacht op één punt te focussen en hier te houden. Het doel zal je duidelijk zijn: het beteugelen van de onrustige geest. Hierdoor neemt het psychische lawaai af, neemt de concentratie toe en is de persoon beter in staat om effectief handelend op te treden.

Mediteren is dus niet slechts een kwestie van ‘zitten’ en wachten tot ‘je hoofd leeg wordt.’ Mediteren is een actief leerproces om een andere manier (of volgorde) van denken aan te leren. Het mediteren kan dus de gehele dag door plaatsvinden. Zowel tijdens een vergadering, het koken van eten, het wassen van kleding, het boodschappen doen. Iedere handeling is geschikt om mee te leren mediteren.

*Opmerking: het ‘werkzame bestandsdeel’ van mediteren zit dan ook niet in de handeling maar in de wijze van denken. In dit opzicht zijn het ABC-model en het VIS-model goede meditatietechnieken. Door te ontdekken dat wat zintuiglijk wordt waargenomen, hoe je hierover denkt, voelt en hoe je vervolgens handelt. Door een exacte registratie te leren maken van dat wat is, leert een persoon om in het hier-en-nu achtzaam te zijn en zich niet mee te laten slepen door gedachten over dat wat hij ziet, hoort, voelt, proeft, ruikt, denkt enzovoorts.*

Meditatie leert personen dat zij niet langer dubbele activiteiten hoeven te doen, als bijvoorbeeld het denken over het denken. Mensen hebben doorgaans het idee dat zij functioneren (denken, voelen, waarnemen en handelen) als zij hiertoe *bewust* een opdracht hebben gegeven. Wat zij niet in de gaten hebben is dat zij in feite ‘dubbelop’ bezig zijn. Met andere woorden: de persoon functioneert in het hier-en-nu en laat, bijvoorbeeld, zijn lichaam door middel van lichaamstaal een reactie zien op dat wat er gebeurt.

De persoon heeft vaak zelf niet in de gaten dat hij al een reactie heeft laten zien. Het gevolg is dat hij een reactie gaat bedenken en vervolgens tot uitdrukking gaat brengen, die al dan niet congruent is met het oorspronkelijke gedrag. De ervaring leert dat het oorspronkelijk gedrag een betrouwbare indicator is, terwijl de bedachte reactie doorgaans alleen *het wenselijke gedrag* laat zien. Voor zover de persoon hiertoe in staat is om het te laten zien.

Meditatie is een instrument dat mensen dingen *afleert* in plaats van *bijleert*. Door achtzaam te zijn ('alles registreren zonder erop in te gaan') neemt de noodzaak af om op iedere prikkel te reageren. De persoon kan de dingen laten zijn, zoals ze zijn. Een tweede kwaliteit die de persoon (her)ontdekt is dat als hij achtzaam is, hij open staat voor dat wat zich aandient. Anders gezegd: hij kan de werking van de geconditioneerde filters verminderen of zelfs (ten dele) uitschakelen.

*Opmerking: in groepen laat ik vaak een muziekfragment horen en vraag aan de groepsleden om hun oren te sluiten en te luisteren naar de muziek. Na het fragment vraag ik dan na wat zij hebben gehoord. Opmerkelijk is dat er allerlei waarderingen en classificaties omhoog komen, als: 'lelijke muziek', 'depressieve muziek', 'mooie muziek die me doet denken aan een heerlijke zondagochtend', 'het was een cello', 'ik ben er verdrietig van geworden.' Slechts een enkeling heeft geluiden gehoord en heeft niet geprobeerd om de geluiden te benoemen of te waarderen.*

Mediteren helpt om vooringenomenheid, vooroordelen, stereotypen, invullingen, veronderstellingen, verwachtingen te verminderen, zodat de persoon leert om 'dat wat is' te (h)erkennen op basis van gewaarworden. Immers: de buitenwereld is een reflectie van de binnenwereld. Dat wat de persoon afkeurt bij een ander, keurt hij ook af bij zichzelf (of zou hij bij zichzelf ook moeten afwijzen, maar heeft hij er geen controle over). Als de cliënt begrijpt dat hij in een wereld leeft die hij zelf heeft gecreëerd, dan weet hij ook het belang om de dingen die feitelijk gebeuren (bijvoorbeeld: regen, orkaan, ongeluk) te registreren zonder hiermee een objectrelatie aan te gaan. Zo kan: regen, vervelende associaties oproepen en ervaart de persoon de regen als vervelend. Echter kan de regen ook een emotie als: blijheid, oproepen. Als de persoon een objectrelatie met de regen aangaat, dan zal hij de blijheid inwisselen voor het vervelende gevoel. Een klassieke valkuil hierbij is dat veel mensen denken dat zij *controle* kunnen uitoefenen op objecten als zij het kunnen verklaren, analyseren, benoemen, waarderen, associëren et cetera. Alleen blijft regen, regen. Niets meer en niets minder. Dat wat is, is en verandert niet door er over na te denken. Het enige wat verandert is de perceptie (de waardering et cetera) over dat wat is.

Samenvattend: meditatie bestaat uit een reeks actieve handelingen die op basis van een patroon worden doorgevoerd. De patronen zijn al dan niet traditioneel bepaald. De handelingen zijn van ondergeschikt belang met betrekking tot het realiseren van het doel van meditatie.

## 2. Tradities

---

Meditaties kun je binnen iedere religieuze of spirituele traditie aantreffen. Al eeuwenlang wordt er over de hele wereld gemediteerd, waarbij het object van meditatie verschillend is als ook de gehanteerde technieken. Zo geldt binnen de Christelijke traditie meditatie als een vorm van contemplatie (bezinning) en devotie (aanbidding). Het Joods Christelijke woord: meditatie, stamt af van het Hebreeuwse woord: haga, en het Griekse woord: *melatan*. Meditatie binnen deze traditie betekent dan ook letterlijk: het woord Gods herinnerend.

Enkele traditionele tradities die meditatie als een middel gebruiken:

- ❖ De Christelijke traditie, zowel de katholieke kerk, de protestantse kerk en de gnostische stromingen.
- ❖ De Boeddhistische traditie, bijvoorbeeld: Tibetaans Boeddhisme, Thais Boeddhisme, Japanse Zen, Koreanse Zen, Chinese Zen en Chinees Boeddhisme.
- ❖ De Joodse traditie.
- ❖ De Islamitische traditie.
- ❖ De Indiaanse tradities, bijvoorbeeld: Noord-Amerikaanse indianen en Amazone indianen.
- ❖ De Hindoestaanse traditie.

De afgelopen decennia zijn er echter ook nieuwe meditatietradities ontstaan, bijvoorbeeld:

- ❖ New age tradities, bijvoorbeeld: persoonlijke groei stromingen, 'positief denken'-stromingen, 'Ontdek God in jezelf'-stromingen, paranormale stromingen.
- ❖ Sekten, bijvoorbeeld: Baghwan, Sai Baba, TM (Transcendente Meditatie), Hara Krishna.
- ❖ Psychologische tradities, bijvoorbeeld: humanistische psychologische stromingen, therapeutische stromingen, analytische stromingen.
- ❖ Filosofische tradities, bijvoorbeeld: meditations, geschreven door René Descartes.
- ❖ Management tradities, bijvoorbeeld: 'actieve stress reductie'-groepen, 'ziekteverzuim'-beheer, occupational therapy.
- ❖ Levensstromingen, bijvoorbeeld: antroposofie en de vrije opvoeding.

## 3. Levensinstelling

---

Het effect van mediteren kan worden vergroot, als ook enkele leefpatronen worden aangepast. Hier volgen enkele richtlijnen, waar mee je rekening kunt houden in het dagelijks leven. Het zijn geen geboden, maar handelwijzen die hun oorsprong binnen het Boeddhisme vinden.

- ❖ Doe geen kwaad aan levende wezens.
- ❖ Doe goed voor jezelf.
- ❖ Doe goed voor anderen.
- ❖ Doe goed voor de levende wereld.
- ❖ Wees niet onwetend.
- ❖ Wees niet gierig.
- ❖ Niet doden.
- ❖ Niet stelen.
- ❖ Niet seksueel misdragen.
- ❖ Niet liegen.
- ❖ Geen drugs gebruiken.
- ❖ Niet praten over de fouten van anderen.
- ❖ Niet op anderen neerkijken en jezelf de hemel in prijzen.
- ❖ Niet begeren.
- ❖ Niet boos worden.
- ❖ Niet met verachting spreken over spiritualiteit, religie of levensbeschouwelijk visies.

## 4. Aandachtspunten voor de meditatie

---

- ❖ Het is mogelijk om overal en op ieder tijdstip mediteren. Alleen als je begint met mediteren is het gemakkelijker om in eerste instantie hiervoor een repeterend tijdstip te kiezen en aandacht te schenken aan de gegeven omstandigheden waarbinnen je gaat mediteren. Zo dien je de eerste meditatieoefeningen drie weken iedere dag door te voeren op een kamer waar je door niets of iemand wordt gestoord, dus geen (mobiele) telefoons, een televisie die aan staat of huisgenoten die binnen komen lopen.
- ❖ Zorg dat je de kamer omtovert in een meditatiekamer. Het is bij meditatie belangrijk om aandacht te schenken aan de ruimte waar je mediteert. Zo kun je voor de meditatie eerst de rommel opruimen en de kamer zo leeg mogelijk maken. Zorg voor indirect licht, dat niet te fel is. Zet de verwarming niet te hoog en lucht de kamer. Zorg ervoor dat er zo min mogelijk afleidende invloeden in de kamer aanwezig zijn.
- ❖ Ga nooit een meditatie van jezelf 'afdwingen'. Zo kan het gebeuren dat je je op een dag moeilijk kunt concentreren en het mediteren mislukt. Het is dan beter om te stoppen en het later op dezelfde dag nog een keer proberen, dan om jezelf te dwingen de meditatie af te maken. Hierdoor ontwikkel je alleen maar weerstand tegen het mediteren en dit gaat ten koste van de meerwaarde van de meditatie. Wees vriendelijk voor jezelf zonder jezelf van je taken te ontslaan.
- ❖ Verzin geen smoezen om vandaag niet te hoeven mediteren. Wees er eerlijk in voor jezelf en ten opzichte van anderen. Anders gezegd: stem je af op de gegeven omstandigheden, het tijdstip en dat wat zich aandient.
- ❖ Ga niet ten opzichte van anderen verkondigen wat je allemaal moet doen om goed te leren mediteren. Hierdoor vergroot je alleen maar de innerlijke druk op het moment dat het mediteren niet zo goed lukt.
- ❖ Hou in het achterhoofd dat mediteren een leerproces is, waarbij je kennis en ervaringen moet opdoen, voordat je in staat bent om het mediteren in je leven te kunnen integreren.
- ❖ Pas op voor waardeoordelen als: 'dit was een goede meditatie', of: 'dit ging bijzonder slecht.' Probeer alleen waar te nemen wat je voelt, denkt, ervaart en beleeft. Kijk hier naar als een getuige op afstand, zonder te oordelen. Pas dan ben je in staat om ontdekkingen over jezelf te doen. Met andere woorden: leer om jezelf te accepteren wie je bent, zoals je bent.
- ❖ Hou je aan de meditatieoefeningen en de gestelde tijden. Probeer in het begin niet te veel uitzonderingsregels of variaties voor jezelf te creëren. Het leren mediteren doet een beroep op de sterke wil en ontwikkelt deze ook.

- ❖ Meditatie vraagt om het afleren van bepaalde handelwijzen, denkwijzen en gedragspatronen. Het is van belang om te leren met een 'open geest' (een vorm van onbevangenheid) naar de wereld en jezelf te kunnen kijken. Het voortdurend *verwonderen* over hoe de dingen zijn zoals ze zijn en niet het voor waar aannemen van dat wat is.
- ❖ Pas op dat je de ontwikkeling gaat vergelijken met anderen, want als je de behaalde resultaten met een ander gaat vergelijken, dan ontken je het gegeven dat iedereen een persoonlijk leerproces heeft. In de levensschool wordt het leerproces onder andere bepaald door de ervaringen die je hebt opgedaan, je vermogens en onvermogens.

## 5. Hulpmiddelen

---

Bij het mediteren wordt veelal gebruik gemaakt van ondersteunende middelen, die tot doel hebben om het mediteren zelf te vereenvoudigen.

- ❖ Meditatiekrukje: het krukje is van hout gemaakt, waarbij het zitvlak in een hoek van ongeveer 7 graden staat. De persoon gaat op het krukje zitten, waarbij het schuine zitvlak de richting van de benen volgt. Afhankelijk van het type meditatiekrukje worden de benen onder of langs het meditatiekrukje gelegd. Let op dat er geen gewicht op het kniegewricht rust. Als dat het geval is, dient de persoon met het bovenlichaam iets verder naar achteren 'te hangen.' Of leg onder de knieën een kussen neer. In het begin kan de persoon last krijgen van de voet- en enkelspieren. Door training wordt het echter steeds gemakkelijker om in deze houding te zitten.
- ❖ Meditatiekussen: het voordeel van het meditatiekussen is dat het zich qua vorm aanpast aan het zitvlak van de persoon. Vooral in het begin met mediteren voelt het kussen daarom ook comfortabeler aan. De persoon legt de benen langs het kussen, waarbij de voeten naar achteren steken. Let op dat er geen gewicht op het kniegewricht rust. Als dat het geval is, dient de persoon met het bovenlichaam iets verder naar achteren 'te hangen.' Of leg onder de knieën een kussen neer. In het begin kan de persoon last krijgen van de voet- en enkelspieren. Door training wordt het echter steeds gemakkelijker om in deze houding te zitten.
- ❖ Stoel: het kan in sommige gevallen wenselijk zijn dat de persoon mediteert op een stoel, denk bijvoorbeeld aan iemand met rugklachten. Het is belangrijk dat de persoon voorop de stoel gaat zitten, zodat hij de zitbeentjes voelt. Hierdoor wordt het risico verkleind dat de persoon 'in slaap' dommelt, omdat hij/zij anders naar voren of achteren gaat hangen en het zogenaamde 'tuimelaars'-effect in werking treedt. Met andere woorden: de persoon schiet wakker omdat de afstand tussen rug en de rugleuning van de stoel te groot is. Als ook de afstand tussen de stoel en de grond.
- ❖ Matras: een matras is bij sommige meditatie- en ademhalingsoefeningen wenselijk. Echter verleidt een matras ook om weg te dommen en niet in achtzaamheid te blijven. In het begin van het leerproces is het dan ook verstandig om zo min mogelijk gebruik te maken van een matras.



- ❖ Wierook: afhankelijk van de persoonlijke voorkeur kan er wierook worden aangestoken. De geur heeft doorgaans een rustgevend effect op de gemoedstoestand van de persoon. Het effect wordt groter als het wordt opgenomen in het voorbereidingsritueel om de meditatiekamer in gereedheid te brengen. Japanse wierook is uitermate geschikt voor meditaties omdat het uitsluitend bestaat uit natuurlijke ingrediënten, dit in tegenstelling tot vele New age wierookstokjes en Indiase wierook.
- ❖ Meditatiemuziek: er zijn in de muziekhandel vele cd's te verkrijgen met erop muziek die speciaal is geschreven voor een bepaalde meditatievorm. In dit geval helpt de muziek de persoon om de meditatie op een vloeiende wijze te doorlopen. Ook zijn er cd's verkrijgbaar waarop instructies staan vermeld om het leren van een bepaalde meditatie te vergemakkelijken.
- ❖ Achtergrondmuziek: de persoon kan ook ervoor kiezen om tijdens een meditatie eigen achtergrondmuziek te draaien. Belangrijk hierbij is dat de muziek niet meer dan 60 BPM (beats per minute) heeft. Omdat een hoger aantal 'beats' het hart beïnvloed om sneller te gaan kloppen. Zorg ervoor dat in het begin van het leren mediteren de muziek niet te melodieuze is, omdat hierdoor de persoon gemakkelijk wordt afgeleid om te gaan dagdromen of fantaseren.
- ❖ Muziekinstrumenten: [1] de schellenbellen worden gebruikt om de overgang van een gedeelte van een meditatie naar het andere gedeelte aan te geven (1 tik). Als ook het einde van de hele meditatie (3 tikken). [2] De klankschaal en de gong worden vaker gebruikt tijdens een meditatie om een bepaalde ritme aan te geven of vanwege de resonerende klank. [3] De handtrommel wordt veelal gebruikt tijdens loopmeditaties om het ritme aan te geven.



## 6. Basisoefening

---

Reserveer in de vroege avond een half uur voor jezelf. Probeer dit elke dag op hetzelfde tijdstip te plannen. In dit half uur ben je voor niemand te bereiken. Geen telefoons of bezoek. Het half uur is helemaal en alleen voor jou. Het half uur bestaat uit twee gedeelten, te weten: 1. meditatie, 2. rust.

### *1. Meditatie*

1. Zorg ervoor dat een buikriem of andere beklemmende kledingstukken zijn verwijderd.
2. Ga met een rechte rug op een (rond) kussen zitten.
3. Zorg ervoor dat je benen vóór elkaar liggen (geen kleermakerszit!) of dat de benen langs het kussen liggen.
4. De ruggengraat dient bij je middel iets naar voren te buigen. Hierdoor gaat de buik naar voren. Je achterste moet naar achteren steken. Zorg ervoor dat je stevig zit, waarbij het kussen je achterste een extra steun geeft.
5. Sluit je ogen helemaal of driekwart.
6. Wieg naar voren en achteren, van links naar rechts, van achter naar voren, van rechts naar links. Doe dit verschillende keren achter elkaar, waarbij de bewegingen steeds kleiner worden en eindigen in stil zitten.
7. Concentreer je op de ademhaling. Adem in door de neus en uit door de mond. Je buik dient bij iedere ademhaling naar voren te gaan.
8. Tel vervolgens je ademhaling: 1 tot en met 10. Ademhalen is 1, uitademen is 2, inademen is 3, uitademen is 4, inademen is 5, uitademen is 6, enzovoorts. Na '10' begin je weer opnieuw te tellen: inademen is 1.
9. Probeer al je aandacht op dit tellen van de ademhaling te richten. Probeer aan niets anders te denken. Wanneer je de tel kwijtraakt of wanneer je met je gedachten afdwaalt, begin dan opnieuw met tellen. Forceer niets! Blijf je concentreren op het tellen van de ademhaling.
10. Na 15 minuten gaat een wekker. Je begint weer van voren naar achteren te wiegen, van links naar rechts, van achter naar voren en van rechts naar links. Van een kleine beweging naar een grotere beweging.
11. Open je ogen en ga staan.

12. Wanneer je deze vorm van meditatie beheerst, mag je de meditatietijd steeds verder opvoeren tot ongeveer 30 minuten. Bovendien kun je het tellen, na een week, aanpassen. Je telt dan alleen alle ademhalingen van 1 tot en met 10. Een week later tel je alleen alle uitademingen van 1 tot en met 10. Weer een week later kun je proberen om te mediteren zonder te tellen.

## ***2. Rust.***

Zolang de tijdsduur van de meditatie nog geen 30 minuten bedraagt, neem je na de meditatieoefening de resterende tijd rust. Let op: je kunt rusten, maar je mag niet gaan slapen. Het nemen van rust kan op verschillende manieren, bijvoorbeeld door ontspannen naar muziek te luisteren of door ontspanningsoefeningen te doen. Belangrijk hierbij is dat je geen inspannende activiteiten of werkzaamheden verricht.

## 7. Zitmeditaties

---

Meditatie is een werkvorm die al meer dan 4000 jaar oud is. Het is een manier om te Zijn, zonder iets te doen. Wanneer alle activiteit is gestopt, ben je alleen maar. Meditatie is gewaar zijn, waarbij er sprake is van een kwalitatief hoge mate van objectiviteit.

Het doel van de meditatie is om te Zijn en daarbij iedere handeling, beweging, emotie en gedachte hier-en-nu te accepteren als iets dat is, zonder er een waarde aan toe te kennen of erop in te gaan. Meditatie kan leiden tot ontspanning, rust, harmonie en genot. Het is een ideaal middel wanneer je te maken hebt met spanningen, een hoge werkdruk of met innerlijke onrust. Er bestaan meer dan honderd verschillende meditatietechnieken. Een groot aantal van deze technieken zijn actief en dagen uit om te gaan dansen.

Naar de effecten van meditatie zijn verschillende onderzoeken gedaan. In het 'Handboek psychosynthese' noemt de schrijver Roger Walsh enkele opmerkelijke resultaten: er is bijvoorbeeld ontdekt dat door meditatieoefeningen angstgevoelens en drugsgebruik kunnen verminderen en dat mediteren een gunstig effect heeft op de waarnemingsgevoeligheid, empathie, zelfverwerkelijking en het verdragen van pijn. De fysiologische veranderingen houden een verlaging van de bloeddruk in en een verandering van de EEG. Vanuit een chemisch gezichtspunt zijn er enige hormonale veranderingen geconstateerd in het vrijkomen van zowel adrenaline als cortisol, hormonen die rechtstreeks in verband staan met stressreacties. Het is dan ook niet verwonderlijk dat mediteren met succes is gebruikt bij veel klinische problemen, waaronder slapeloosheid, hoge bloeddruk, angst, fobieën, astma, chronische pijn en hartritme stoornissen.

Een meditatieonderzoek bij ouderen leverde eveneens een opmerkelijk resultaat op: het psychologische welzijn was hoger bij personen die mediteerden. Wat echter nog meer opviel was dat na twee jaar een derde van de controlepersonen overleden was, terwijl degene die mediteerden allemaal nog in leven waren.

Bij personen die het mediteren onder de knie hebben is er sprake van een groter onderscheidingsvermogen en een grotere sensitiviteit. Gevorderden zijn absoluut niet vrij van normale psychologische conflicten met betrekking tot onderwerpen als afhankelijkheid, seksualiteit en agressiviteit. Zij toonden echter weinig afweer en reacties op deze conflicten. Andere effecten van meditatie zijn: een grotere gemoedsrust, meer geduld en een grotere concentratie.

## 7.1. Openstaan voor meditatie

*“Meditatie is niet iets dat los staat van het alledaagse leven: trek je niet terug in een hoek van de kamer om tien minuten te mediteren, en er letterlijk en figuurlijk als een slager weer uit te voorschijn te komen.*

*Meditatie is een van de belangrijkste dingen. Je kunt het de hele dag doen, op kantoor, te midden van je gezin, terwijl je tegen iemand zegt: ‘Ik houd van jou’, of als je naar je kinderen kijkt. En daarbij voed je ze op om soldaat te worden, voor de vlag te buigen; je bereidt ze voor op de valkuil van de moderne wereld.*

*Dit alles onder ogen zien, je bewust worden van jouw aandeel daarin, is onderdeel van meditatie. Als je zo mediteert zul je er een buitengewone schoonheid in ontdekken; je zult op elk moment juist handelen; en als je dat op een bepaald moment niet lukt, geeft het niet, je zult de draad weer oppakken en geen tijd verspillen aan spijt.*

*Meditatie is een onderdeel van het leven, niet iets dat erbuiten staat.”*

*Krishnamurti*

Het is bij meditatie belangrijk om niet vooraf een idee te vormen met betrekking tot datgene wat je hoopt te bereiken. Hierdoor loop je de kans dat je vooringenomen aan de meditatie begint en teleurgesteld raakt als het gestelde doel niet wordt gehaald. Consequentie kan zijn dat je door de vooringenomenheid de sensaties in emoties, denken of de beleving niet registreert en/of bewust ervaart. Hoewel meditatie een uitstekend instrument is om bijvoorbeeld stress te reduceren, bloeddruk te verlagen en het psychische lawaai te verminderen, kan het niet exclusief voor dergelijke doelen worden ingezet. Meditatie heeft betrekking op de hele persoon, zowel wat betreft de interpersoonlijke, als ook de intrapersoonlijke relaties en de relatie met de hem/haar omringende wereld.

*“Meditatie is eenvoudig gezegd het ervaren van de onbegrensde aard van de geest wanneer die niet langer beheerst wordt door zijn gebruikelijk geklets.”*

*David Fontana*

## 7.2. Meditaties en denkniveaus

*“Bij meditatie moet je eerst door de poortloze poort gaan”*

*Zen-koan*

Door te mediteren is het mogelijk dat je erin slaagt om het psychische lawaai in je hoofd te verminderen. De wijze hoe dit gebeurt is relatief eenvoudig: in het centrum van het bewustzijn bevindt zich het Ik (de bewuste persoon die dit nu leest). Het Ik is samengesteld uit beelden (percepties) die elkaar in een hoog tempo opvolgen en vervangen. Hierdoor verandert het Ik voortdurend. Het is dan ook niet verwonderlijk om vast te stellen dat het Ik alleen dat bewust ervaart, wat zich binnen het Ik manifesteert. Alles wat zich buiten het Ik bevindt, kan de persoon gewaar worden of manifesteert zich op het onbewuste niveau. Door het unieke gegeven dat het Ik zich slechts van 1 ding per tijdeenheid bewust kan zijn, is het mogelijk om het psychische lawaai te stoppen door een denkactiviteit te verrichten die de volledige aandacht van de persoon opeist, bijvoorbeeld rekenen of ademhaling tellen.

De eerste fase van het meditatieproces heeft betrekking op het bewust ervaren van het centrum van bewustzijn en hoe snel en divers de wisselingen van gedachten, emoties en belevingen zijn. Als ook hoe moeilijk het is om de aandacht te richten op een activiteit (het tellen van de ademhaling, de basisoefening). De eerste fase correspondeert met het laagste denkniveau: het negatief denken. De persoon krijgt te maken met emoties van angst, boosheid en verdriet. Gedachten aan spijt, onzekerheid en egocentrisme. Belevingen van passiviteit, moedeloosheid en luiheid.

De tweede fase van het meditatieproces heeft betrekking op de inhoudelijkheid van de gedachten en de betekenissen van emoties, ervaringen en belevingen. De tweede fase correspondeert met het tweede denkniveau: overtollig denken. Kenmerkend voor dit denk-niveau is dat de persoon aan het ‘mindfucken’ slaat en hierdoor veel tijd verspilt aan zaken die niet zijn en misschien ook nooit zullen zijn.

De derde fase van het meditatieproces heeft betrekking op het spelniveau van gedachten, emoties, ervaringen en belevingen. Wat wil zeggen dat de persoon een getuigenpositie in kan nemen ten opzichte van zichzelf en dat wat hij aan gedachten (etc.) produceert en/of anderen. De derde fase correspondeert met het derde denkniveau: noodzakelijk denken. De gedachten (etc.) hebben betrekking op de hier-en-nu situatie en zijn nodig om te kunnen functioneren in het moment zelf.

De vierde fase van het meditatieproces heeft betrekking op het ontwikkelen van transpersoonlijke kwaliteiten, waardoor de persoon transcendeert aan het bestaande en een ‘glimp’ opvangt van datgene wat al het denken overstijgt (‘het goddelijke’). De vierde fase correspondeert met het vierde denkniveau: het positief denken. De gedachten hebben betrekking op het accepteren van dat wat is en hiervan genieten. Ongeacht of dit nu geluk of pijn is.

## 7.3. Zitmeditaties

Een groep van meditaties wordt gevormd door de *zitmeditaties*. Kenmerkend voor deze meditatievorm is (natuurlijk) dat de persoon zittend gaat mediteren. Beginnende meditatiebeoefenaars geven doorgaans de voorkeur aan zitmeditaties omdat die om weinig expressie en fysieke inspanning vragen. Echter wordt hierdoor de innerlijke activiteit onderschat, als bijvoorbeeld psychisch lawaai.

### De basis van zitmeditaties

Hieronder volgt de procedure die de beoefenaar dient door te voeren alvorens hij/zij met de feitelijke meditatie gaat beginnen.

1. Breng de meditatie ruimte in orde door bijvoorbeeld rommel op te ruimen en een wierookstokje aan te steken. Indien je ervoor kiest kun je ook een cd opzetten met natuurgeluiden of klanken, bijvoorbeeld klankschalen.
2. Zorg dat je kleren comfortabel zitten en dat beknellende kledingstukken zijn verwijderd. Vergeet niet om je schoenen uit te trekken.
3. Neem plaats op het meditatiebankje of de meditatiekussens.
4. Zorg ervoor dat je met een natuurlijke rechte rug zit. Om de 'juiste' stand van de ruggengraat te vinden, kun je kleine cirkelbewegingen maken met je bovenlichaam en langzaam tot stilstand komen. De ruggengraat dient bij je middel iets naar voren te buigen. Hierdoor gaat de buik naar voren. Je achterste moet naar achteren steken.
5. Laat je schouders hangen en laat je handen rusten op de bovenbenen.
6. De kin gaat naar achteren, alsof er een duim opdrukt. Hierdoor krijg je een of meerdere onderkinnen en wijst het voorhoofd in de richting van de grond ( $\pm 1,5$  meter voor je meditatiebankje).
7. Sluit je ogen en richt je aandacht op de ademhaling. Adem in door de neus en uit door de mond. Probeer een circulaire ademhaling te krijgen, waarbij je de adem geen moment vasthoudt.
8. Tijdens het inademen gaat de buik naar voren en tijdens het uitademen gaat de buik terug naar de uitgangspositie.
9. Probeer je ademhaling te vertragen. Adem langzaam in en uit.
10. Word je gewaar van alles wat je denkt, voelt, ervaart en beleeft. Probeer er niet op in te gaan, door bijvoorbeeld over zaken dieper na te gaan denken. Alleen maar registreren en er verder niets mee doen.

## **1. Zit meditatie: ademhaling tellen**

1. Voer de basisoefening voor zitmeditaties uit en stel een eierwekker of timer in op 20 minuten.
2. Tel vervolgens je ademhaling: 1 tot en met 10. Ademhalen is 1, uitademen is 2, inademen is 3, uitademen is 4, inademen is 5, uitademen is 6, enzovoorts. Na '10' begin je weer opnieuw te tellen: inademen is 1.
3. Probeer al je aandacht op dit tellen van de ademhaling te richten. Probeer aan niets anders te denken. Wanneer je de tel kwijtraakt of wanneer je met je gedachten afdwaalt, begin dan opnieuw met tellen. Forceer niets! Blijf je concentreren op het tellen van de ademhaling.
4. Als de wekker of de timer afloopt, begin je van voren naar achteren te wiegen, van links naar rechts, van achter naar voren en van rechts naar links. Van een kleine beweging naar een grotere beweging.
5. Open je ogen en ga staan.
6. Wanneer je deze vorm van meditatie beheerst, mag je de meditatietijd steeds verder opvoeren tot ongeveer 30 minuten. Bovendien kun je het tellen, na twee weken, aanpassen. Je telt dan alleen alle ademhalingen van 1 tot en met 10. Twee weken later tel je alleen alle uitademingen van 1 tot en met 10. Weer twee weken later kun je proberen om te mediteren zonder te tellen.

## **2. Zit meditatie: achtzaamheid**

1. Voer de basisoefening voor zitmeditaties uit en stel een eierwekker of timer in op 20 minuten.
2. Tel vervolgens je ademhaling: 1 tot en met 10. Ademhalen is 1, uitademen is 2, inademen is 3, uitademen is 4, inademen is 5, uitademen is 6, enzovoorts. Na '10' begin je weer opnieuw te tellen: inademen is 1.
3. Probeer al je aandacht op dit tellen van de ademhaling te richten. Probeer aan niets anders te denken. Wanneer je de tel kwijtraakt of wanneer je met je gedachten afdwaalt, begin dan opnieuw met tellen. Forceer niets! Blijf je concentreren op het tellen van de ademhaling.
4. Als de eierwekker of de timer afloopt, stop je met het tellen van de ademhaling. Registreer nu alles wat zich aandient: emoties, gedachten, ervaringen en belevingen. Wees achtzaam en laat je niet verleiden om dieper op emoties of gedachten in te gaan. Alleen registreren en er verder niets mee doen.
5. Bevries in je houding en blijf achtzaam. Als je jeuk krijgt of last van spierpijnen, ga er dan niet op in. Alleen vaststellen en loslaten. Niets mee doen. Laat je niet afleiden door geluiden of gedachten. Alleen registreren (15 minuten).
6. Kom weer langzaam in beweging en blijf achtzaam. Wat kun je gewaar worden als je lichaam weer gaat bewegen? Alleen registreren.
7. Open je ogen.
8. Als je de bovenstaande oefening beheerst kun je het ademhalen tellen in tijd verminderen of zelfs laten vervallen, ten gunste van het bevroren zitten en achtzaam zijn. De tijd van achtzaamheid kun je opvoeren tot 45 minuten. Hierna is het wenselijk om in beweging te komen, om vervolgens nog een of meerdere meditatie rondten door te voeren.

### 3. Zitmeditatie: wie ben ik?

1. Voer de basisoefening voor zitmeditaties uit.
2. Bevries in je houding en blijf achtzaam. Als je jeuk krijgt of last van spierpijnen, ga er dan niet op in. Alleen vaststellen en loslaten. Niets mee doen. Laat je niet afleiden door geluiden of gedachten. Alleen registreren (15 minuten).
3. Kom weer langzaam in beweging en blijf achtzaam. Wat kun je gewaar worden als je lichaam weer gaat bewegen? Alleen registreren.
4. Bevries in je houding en blijf achtzaam. Stel jezelf een keer de vraag: 'wie ben ik?' Ga niet dieper op de vraag in en probeer vooral geen antwoord af te dwingen. Blijf registreren en stel vast of en welk antwoord omhoog komt. Indien er geen antwoord omhoog komt, is dit ook okay. (15 minuten)
5. Kom weer langzaam in beweging en blijf achtzaam. Wat kun je gewaar worden als je lichaam weer gaat bewegen? Alleen registreren.
6. Bevries in je houding en blijf achtzaam (15 minuten).
7. Kom weer langzaam in beweging en blijf achtzaam. Wat kun je gewaar worden als je lichaam weer gaat bewegen? Alleen registreren.
8. Open je ogen.

### 4. Zitmeditatie: wie onderzoekt?

1. Voer de basisoefening voor zitmeditaties uit.
2. Bevries in je houding en blijf achtzaam. Als je jeuk krijgt of last van spierpijnen, ga er dan niet op in. Alleen vaststellen en loslaten. Niets mee doen. Laat je niet afleiden door geluiden of gedachten. Alleen registreren (15 minuten).
3. Kom weer langzaam in beweging en blijf achtzaam. Wat kun je gewaar worden als je lichaam weer gaat bewegen? Alleen registreren.
4. Bevries in je houding en blijf achtzaam. Stel jezelf een keer de vraag: 'wie is er aan het onderzoeken?' Ga niet dieper op de vraag in en probeer vooral geen antwoord af te dwingen. Blijf registreren en stel vast of en welk antwoord omhoog komt. Indien er geen antwoord omhoog komt, is dit ook okay. (15 minuten)
5. Kom weer langzaam in beweging en blijf achtzaam. Wat kun je gewaar worden als je lichaam weer gaat bewegen? Alleen registreren.
6. Bevries in je houding en blijf achtzaam (15 minuten).
7. Kom weer langzaam in beweging en blijf achtzaam. Wat kun je gewaar worden als je lichaam weer gaat bewegen? Alleen registreren.
8. Open je ogen.

## 5. Zitmeditatie: wie ervaart?

1. Voer de basisoefening voor zitmeditaties uit.
2. Bevries in je houding en blijf achtzaam. Als je jeuk krijgt of last van spierpijnen, ga er dan niet op in. Alleen vaststellen en loslaten. Niets mee doen. Laat je niet afleiden door geluiden of gedachten. Alleen registreren (15 minuten).
3. Kom weer langzaam in beweging en blijf achtzaam. Wat kun je gewaar worden als je lichaam weer gaat bewegen? Alleen registreren.
4. Bevries in je houding en blijf achtzaam. Stel jezelf een keer de vraag: 'wie heeft al deze ervaringen en gewaarwordingen?' Ga niet dieper op de vraag in en probeer vooral geen antwoord af te dwingen. Blijf registreren en stel vast of en welk antwoord omhoog komt. Indien er geen antwoord omhoog komt, is dit ook okay. (15 minuten)
5. Kom weer langzaam in beweging en blijf achtzaam. Wat kun je gewaar worden als je lichaam weer gaat bewegen? Alleen registreren.
6. Bevries in je houding en blijf achtzaam (15 minuten).
7. Kom weer langzaam in beweging en blijf achtzaam. Wat kun je gewaar worden als je lichaam weer gaat bewegen? Alleen registreren.
8. Open je ogen.

## 6. Zitmeditatie: wie?

1. Voer de basisoefening voor zitmeditaties uit.
2. Bevries in je houding en blijf achtzaam. Als je jeuk krijgt of last van spierpijnen, ga er dan niet op in. Alleen vaststellen en loslaten. Niets mee doen. Laat je niet afleiden door geluiden of gedachten. Alleen registreren (10 minuten).
3. Kom weer langzaam in beweging en blijf achtzaam. Wat kun je gewaar worden als je lichaam weer gaat bewegen? Alleen registreren.
4. Bevries in je houding en blijf achtzaam. Stel jezelf een keer de vraag: 'wie ben ik?' Ga niet dieper op de vraag in en probeer vooral geen antwoord af te dwingen. Blijf registreren en stel vast of en welk antwoord omhoog komt. Indien er geen antwoord omhoog komt, is dit ook okay. (10 minuten)
5. Kom weer langzaam in beweging en blijf achtzaam. Wat kun je gewaar worden als je lichaam weer gaat bewegen? Alleen registreren.
6. Bevries in je houding en blijf achtzaam. Stel jezelf een keer de vraag: 'wie is er aan het onderzoeken?' Ga niet dieper op de vraag in en probeer vooral geen antwoord af te dwingen. Blijf registreren en stel vast of en welk antwoord omhoog komt. Indien er geen antwoord omhoog komt, is dit ook okay. (10 minuten)
7. Kom weer langzaam in beweging en blijf achtzaam. Wat kun je gewaar worden als je lichaam weer gaat bewegen? Alleen registreren.
8. Bevries in je houding en blijf achtzaam. Stel jezelf een keer de vraag: 'wie heeft al deze ervaringen en gewaarwordingen?' Ga niet dieper op de vraag in en probeer vooral geen antwoord af te dwingen. Blijf registreren en stel vast of en welk antwoord omhoog komt. Indien er geen antwoord omhoog komt, is dit ook okay. (10 minuten)

9. Kom weer langzaam in beweging en blijf achtzaam. Wat kun je gewaar worden als je lichaam weer gaat bewegen? Alleen registreren.
10. Bevries in je houding en blijf achtzaam (5 minuten).
11. Kom weer langzaam in beweging en blijf achtzaam. Wat kun je gewaar worden als je lichaam weer gaat bewegen? Alleen registreren.
12. Open je ogen.

## 7. Zitmeditatie: wat hoor ik?

1. Voer de basisoefening voor zitmeditaties uit. Alleen mag je dit keer geen cd met muziek of natuurgeluiden opzetten.
2. Bevries in je houding en blijf achtzaam. Als je jeuk krijgt of last van spierpijnen, ga er dan niet op in. Alleen vaststellen en loslaten. Niets mee doen. Laat je niet afleiden door geluiden of gedachten. Alleen registreren (15 minuten).
3. Kom weer langzaam in beweging en blijf achtzaam. Wat kun je gewaar worden als je lichaam weer gaat bewegen? Alleen registreren.
4. Bevries in je houding en blijf achtzaam. Stel jezelf een keer de vraag: 'wat hoor ik?' Ga niet dieper op de vraag in. Blijf registreren en stel vast *wat* je hoort. Met andere woorden: probeer niet het geluid te herkennen, maar ervaar de geluiden. Probeer geen waardeoordeel te geven over de geluiden die je hoort. Alleen maar registreren. (15 minuten)
5. Kom weer langzaam in beweging en blijf achtzaam. Wat kun je gewaar worden als je lichaam weer gaat bewegen? Alleen registreren.
6. Zet nu een cd op met klassieke muziek die je niet kent (in de plaatselijke bibliotheek kun je muziek cd's huren).
7. Ga weer in de basishouding voor zitmeditaties zitten en bevries in je houding. Stel jezelf een keer de vraag: 'wat hoor ik?' Ga niet dieper op de vraag in. Blijf registreren en stel vast *wat* je hoort. Met andere woorden: probeer niet het geluid te herkennen, maar ervaar de geluiden. Probeer geen waardeoordeel te geven over de geluiden die je hoort. Alleen maar registreren. (15 minuten)
8. Kom weer langzaam in beweging en blijf achtzaam. Wat kun je gewaar worden als je lichaam weer gaat bewegen? Alleen registreren.
9. Open je ogen.

## 8. Zitmeditatie: wat ruik ik?

1. Voer de basisoefening voor zitmeditaties uit. Zorg ervoor dat je een geurende bloem naast je meditatiebankje hebt liggen.
2. Bevries in je houding en blijf achtzaam. Als je jeuk krijgt of last van spierpijnen, ga er dan niet op in. Alleen vaststellen en loslaten. Niets mee doen. Laat je niet afleiden door geluiden of gedachten. Alleen registreren (15 minuten).
3. Kom weer langzaam in beweging en blijf achtzaam. Wat kun je gewaar worden als je lichaam weer gaat bewegen? Alleen registreren.
4. Bevries in je houding en blijf achtzaam. Stel jezelf een keer de vraag: 'wat ruik ik?' Ga niet dieper op de vraag in. Blijf registreren en stel vast *wat* je ruikt. Met andere woorden: probeer niet de geuren in de kamer te herkennen, maar ervaar de geuren. Probeer geen waardeoordeel te geven over de geuren die je ruikt. Al-

leen maar registreren. (15 minuten)

5. Kom weer langzaam in beweging en blijf achtzaam. Wat kun je gewaar worden als je lichaam weer gaat bewegen? Alleen registreren.
6. Pak de bloem in je handen en hou deze ter hoogte van je neus en bevries in je houding. Stel jezelf een keer de vraag: : ‘wat ruik ik?’ Ga niet dieper op de vraag in. Blijf registreren en stel vast *wat* je ruikt. Met andere woorden: probeer niet de geur van de bloem te herkennen, maar ervaar de geur. Probeer geen waardeoordeel te geven over de geur die je ruikt. Alleen maar registreren. (15 minuten)
7. Kom weer langzaam in beweging en blijf achtzaam. Wat kun je gewaar worden als je lichaam weer gaat bewegen? Alleen registreren.
8. Open je ogen.

## 9. Zitmeditatie: wat zie ik?

1. Voer de basisoefening voor zitmeditaties uit.
2. Bevries in je houding en blijf achtzaam. Als je jeuk krijgt of last van spierpijnen, ga er dan niet op in. Alleen vaststellen en loslaten. Niets mee doen. Laat je niet afleiden door geluiden of gedachten. Alleen registreren (15 minuten).
3. Kom weer langzaam in beweging en blijf achtzaam. Wat kun je gewaar worden als je lichaam weer gaat bewegen? Alleen registreren.
4. Bevries in je houding en blijf achtzaam. Stel jezelf een keer de vraag: ‘wat zie ik?’, en open je ogen. Ga niet dieper op de vraag in. Blijf registreren en stel vast *wat* je ziet. Met andere woorden: probeer niet objecten in de kamer te herkennen, maar ervaar de objecten. Probeer geen waardeoordeel te geven over de objecten die je ziet. Alleen maar registreren. (15 minuten)
5. Sluit je ogen. Kom weer langzaam in beweging en blijf achtzaam. Wat kun je gewaar worden als je lichaam weer gaat bewegen? Alleen registreren.
6. Bevries in je houding en blijf achtzaam. Stel jezelf een keer de vraag: ‘wie heeft al deze ervaringen en gewaarwordingen’ Ga niet dieper op de vraag in en probeer vooral geen antwoord af te dwingen. Blijf registreren en stel vast of en welk antwoord omhoog komt. Indien er geen antwoord omhoog komt, is dit ook okay. (10 minuten)
7. Kom weer langzaam in beweging en blijf achtzaam. Wat kun je gewaar worden als je lichaam weer gaat bewegen? Alleen registreren.
8. Bevries in je houding en blijf achtzaam (5 minuten).
9. Kom weer langzaam in beweging en blijf achtzaam. Wat kun je gewaar worden als je lichaam weer gaat bewegen? Alleen registreren.
10. Open je ogen.

## 7.4. Rituelen

Misschien wel het voornaamste bestanddeel van meditatie is het doorvoeren van rituelen, maar wat is een ritueel? Een ritueel is een gedragspatroon dat bestaat uit vastgelegde opeenvolgende handelwijzen. Het doel van het ritueel is om een gewenste geestestoestand te bevorderen en *niet* om de voorgeschreven handelwijzen zo goed mogelijk door te voeren. Met andere woorden: een ritueel werkt als een katalysator om het beoogde resultaat sneller te realiseren.

De meeste meditaties bestaan niet uit een ritueel, maar uit diverse rituelen. De samenstelling van rituelen verschilt per meditatievorm. In deze zin kun je een meditatie *een rituaal* noemen. Een rituaal is een verzameling van rituelen die op een specifieke wijze met elkaar zijn verbonden en die volgens een bepaalde volgorde worden afgewerkt.

De doelen van het rituaal zijn: het creëren van een tijdsbesparing ('je hoeft niet steeds opnieuw bepaalde acties te bedenken of origineel te zijn'), het mystificeren van de rituelen ('je roept een bepaalde gemoedstoestand bij jezelf op die gekoppeld zit aan het mediteren'), het ontdekken van de mistagogische waarde van rituelen ('het handelen zelf roepen een bepaalde sfeer en gemoedstoestand op waardoor je toegankelijker bent om te mediteren'), gedragstraining ('weten wat je wanneer doet en waarom'), het vergroten van de introspectie ('het naar binnen kijken bij jezelf'), het gemakkelijker afstemmen op het hier-en-nu.

Een bekende valkuil bij het doorvoeren van rituelen is dat zij de neiging hebben om te vervallen tot automatismen. Automatismen zijn handelingen die worden doorgevoerd zonder dat de persoon de afzonderlijke handelingen bewust gestuurd uitvoert. Denk bijvoorbeeld aan het strikken van een veter van een schoen. Pas wanneer de handeling niet kan worden doorgevoerd zoals verwacht, wordt de persoon bewust van de handeling en kan corrigerend optreden. Een belangrijk verschil tussen een automatisme en een ritueel is dat een ritueel bewust wordt gestuurd en een automatisme niet. Het is dan ook van belang om direct voor, tijdens en na een meditatie zoveel mogelijk handelingen en bewegingen zo bewust mogelijk door te voeren. Hierdoor leer je meer over je denkwijzen, voelwijzen, gewaarwording, belevingen en zintuiglijke perceptie.

Een tweede valkuil bij het doorvoeren van rituelen is de drang om de handelingen perfect uit te willen voeren. De kans is dan groot dat je juist onrustiger wordt in plaats van dat je een kalme geest weet te realiseren. Een ritueel is slechts een middel om een doel te bereiken. Het is geen doel op zichzelf.

### Opdracht:

Stel voor jezelf een voorbereidingsritueel samen, dat je iedere keer doorloopt voordat je gaat mediteren. Elementen hierbij kunnen zijn:

- ❖ De kamer opruimen.
- ❖ De kamer doorluchten.
- ❖ De kamer verwarmen.
- ❖ De kamer inrichten.
- ❖ Het opzetten van een bepaald muziekstuk.
- ❖ Het voorlezen uit een tekst, bijvoorbeeld van Krishnamurti.
- ❖ Het aansteken van wierook.
- ❖ Het aantrekken van speciale kleding.

Wanneer je het ritueel iedere keer doorvoert, zal het steeds gemakkelijker worden om in de meditatie te komen. Je geest raakt geconditioneerd aan de handelingen en weet wat er staat te gebeuren. Let op: het is belangrijk dat je het ritueel niet meer verandert en de handelingen steeds in dezelfde volgorde doorvoert.

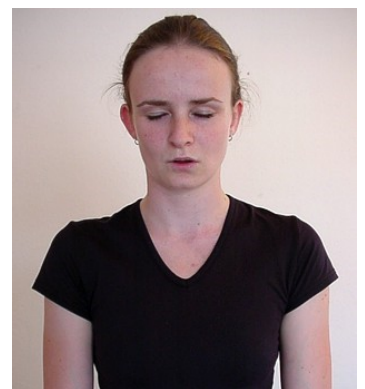
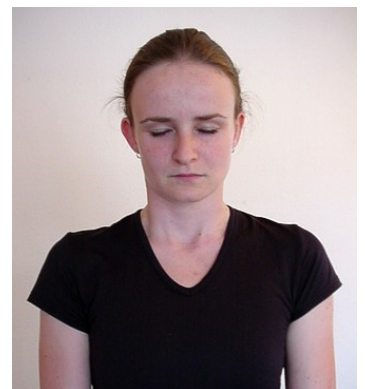
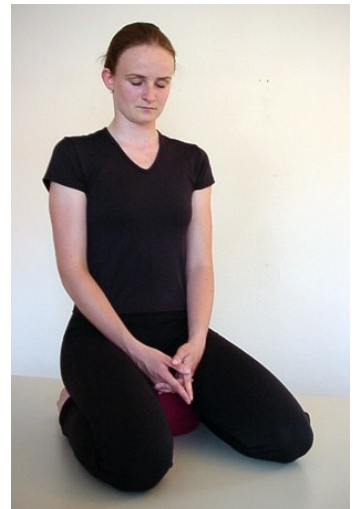
## 7.5. Inhoudsloos bewustzijn

Het hier-en-nu kan slechts ervaren worden in de vorm van een *gewaarwording*. Het is een besef van Zijn, zonder dat dit besef enige inhoud bezit. De inhoud staat in dit verband voor de gedachten die worden geven aan het besef van het Zijn (= een vorm van bedenken). In het dagelijkse taalgebruik wordt het inhoudsloos bewustzijn ook wel 'het hoofd leeg maken' genoemd. Echter is het hoofd verreweg van leeg. Het is vol met alles wat is, denk bijvoorbeeld aan zintuiglijke prikkels, emoties, gedachten en belevingen. Alleen is de persoon niet in het moment bewust wat IS. De reden hiervoor is dat het denken altijd een vorm van reflecteren is op dat wat is geweest. Het denken over tijdstip X gebeurt minimaal een fractie van een nanoseconde NADAT het moment is geweest. Met andere woorden: de gedachten die je in het hier-en-nu hebt, hebben altijd betrekking op een prikkel uit een eerder moment.

Meditatie is bij uitstek een ideaal instrument om te leren in het moment te zijn en bij tijd en wijle over een inhoudsloos bewustzijn te beschikken. Hoewel het een nobel doel is om te realiseren, dien je als beginnening tijdens de meditatie eerst de weerstanden en afleidingen te overwinnen. Let op: het streven naar een inhoudsloos bewustzijn is prima, maar probeer het niet af te dwingen en wees er niet gefixeerd op. Het besef komt als het komt en het is er als het er is.

## 7.6. Zitmeditatie Nadabrahma

1. Neem plaats op het meditatiebankje of de meditatiekussens.
2. Zorg ervoor dat je met een natuurlijke rechte rug zit. Om de 'juiste' stand van de ruggengraat te vinden, kun je kleine cirkelbewegingen maken met je bovenlichaam en langzaam tot stilstand komen. De ruggengraat dient bij je middel iets naar voren te buigen. Hierdoor gaat de buik naar voren. Je achterste moet naar achteren steken.
3. Laat je schouders hangen en je handen rusten op de bovenbenen.
4. De kin gaat naar achteren, alsof er een duim opdrukt. Hierdoor krijg je een of meerdere onderkinnen en wijst het voorhoofd in de richting van de grond ( $\pm 1,5$  meter voor je meditatiebankje).
5. Sluit je ogen en richt je aandacht op de ademhaling. Adem in door de neus en uit door de mond. Probeer een circulaire ademhaling te krijgen, waarbij je de adem geen moment vasthoudt.
6. Tijdens het inademen gaat de buik naar voren en tijdens het uitademen gaat de buik terug naar de uitgangspositie.
7. Probeer je ademhaling te vertragen. Adem langzaam in en uit.
8. Word je gewaar van alles wat je denkt, voelt, ervaart en beleeft. Probeer er niet op in te gaan, door bijvoorbeeld over zaken dieper na te gaan denken. Alleen maar registreren en er verder niets mee doen.
9. Maak tijdens het uitademen een 'zoem'-geluid of een 'ommm'-geluid of een 'aum'-geluid. Hierbij zorg je dat de lippen een klein beetje van elkaar zijn, zodat de adem door de mond naar buiten kan. Het kan in het begin enige oefening vragen om een 'mmmm'-klank te laten resoneren met de mond een klein beetje open.
10. Bij het maken van het geluid gaat het in het bijzonder om de 'mmmm'-klank. Zorg dat je de klank niet te zacht maakt en in een te hoge toonklank. Het doel is dat de 'mmmm'-klank gaat resoneren in je lichaam, zodat je de trilling in je borstholte, buik tot aan het geslacht kunt voelen.
11. Het is mogelijk dat je door het resoneren geëmotioneerd raakt of last krijgt van fysieke reacties (bijvoorbeeld jeuk of pijn). Registreer wat zich aandient en laat je niet verleiden om dieper op emoties of gedachten in te gaan. Alleen registreren en er verder niets mee doen.
12. Na 20 minuten stop je met het maken van de 'mmmm'-klank. Bevries in je houding en blijf achtzaam. Als je jeuk krijgt of last van spierpijnen, ga er dan niet op in. Alleen vaststellen en loslaten. Niets mee doen. Laat je niet afleiden door geluiden of gedachten. Alleen registreren (3 minuten).



13. Het maken van een 'geef'-beweging:

- ❖ Leg je handen met de handpalmen naar bovengebracht op je bovenbenen neer.
- ❖ Hou de handen met de handenpalmen naar boven toe en beweeg in de richting van het geslacht. Hier raken de handen elkaar en vormen een 'plateau'.
- ❖ Beweeg de handen in de richting van het hart.
- ❖ De handen bewegen naar voren toe (dus van het lichaam af), alsof je aan iemand iets kostbaars geeft.
- ❖ Als de handen niet verder naar voren kunnen, gaan ze weer van elkaar af en maken een halve cirkelbeweging terug in de richting van de bovenbenen.
- ❖ De handen rusten een ogenblik met open handpalmen op de bovenbenen.
- ❖ De 'geef'-beweging herhalen in een langzaam tempo. Wees bewust van iedere beweging die je maakt. (10 minuten)

14. Bevestig in je houding en blijf achtzaam. Als je jeuk krijgt of last van spierpijn, ga er dan niet op in. Alleen vaststellen en loslaten. Niets mee doen. Laat je niet afleiden door geluiden of gedachten. Alleen registreren (3 minuten).

15. Het maken van een 'ontvangst'-beweging:

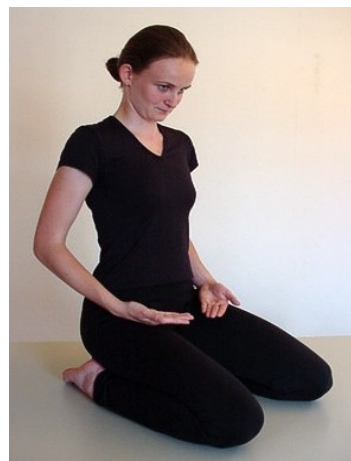
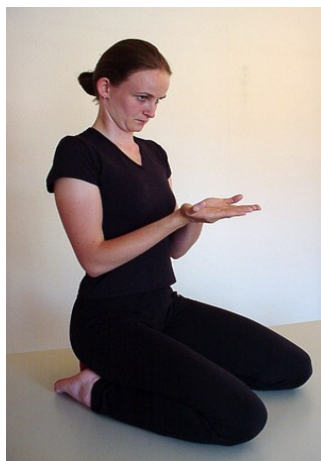
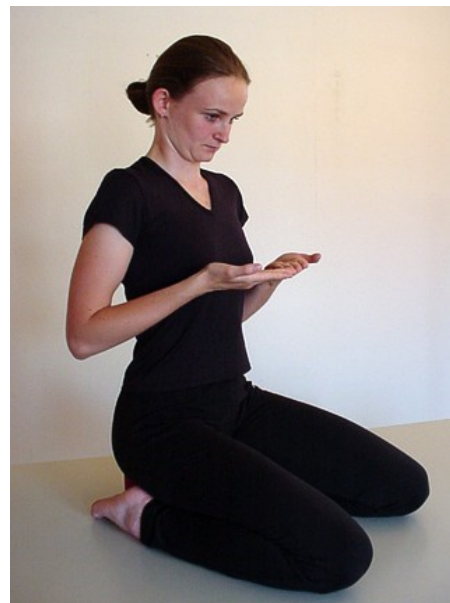
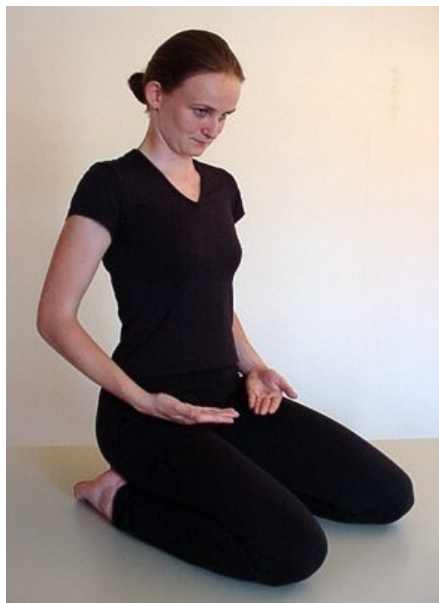
- ❖ Leg je handen met de handpalmen naar beneden gericht op je bovenbenen neer.
- ❖ Maak een halve cirkelbeweging met de handen ter hoogte van het hart op ongeveer 1 meter afstand van je lichaam.
- ❖ Zorg dat de handpalmen langzaam draaien, zodat de handpalmen naar boven komen en vorm een 'plateau'.
- ❖ Stel je voor dat je iets kostbaars ontvangt in je handen en beweeg de handen in de richting van het hart.
- ❖ Als de handen je lichaam raken, draai je de handenpalmen om deze naar beneden wijzen.
- ❖ Beweeg de handen in de richting van het geslacht. Hier gaan de handen uit elkaar en bewegen terug naar de bovenbenen.
- ❖ Laat de handen enkele ogenblikken rusten.
- ❖ De 'ontvangst'-beweging herhalen in een langzaam tempo. Wees bewust van iedere beweging die je maakt. (10 minuten)

16. Bevestig in je houding en blijf achtzaam. Als je jeuk krijgt of last van spierpijn, ga er dan niet op in. Alleen vaststellen en loslaten. Niets mee doen. Laat je niet afleiden door geluiden of gedachten. Alleen registreren (5 minuten).

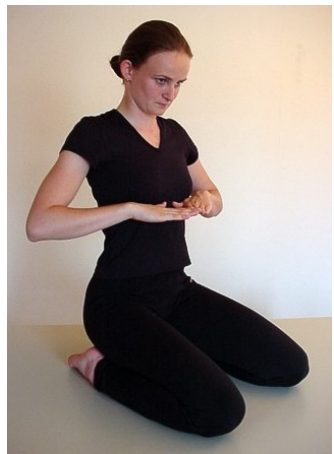
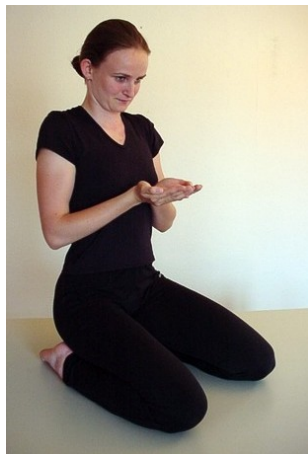
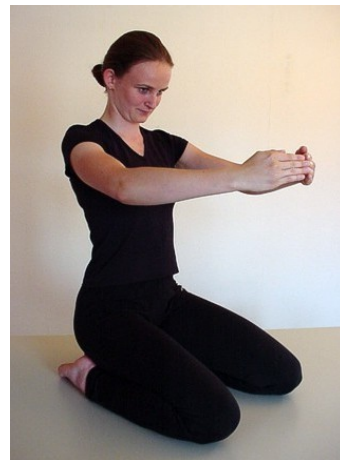
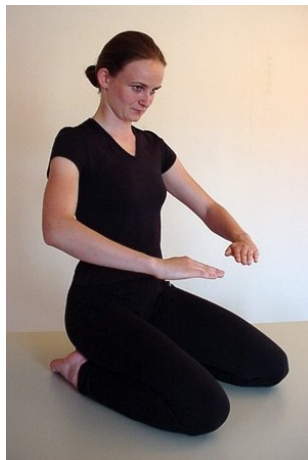
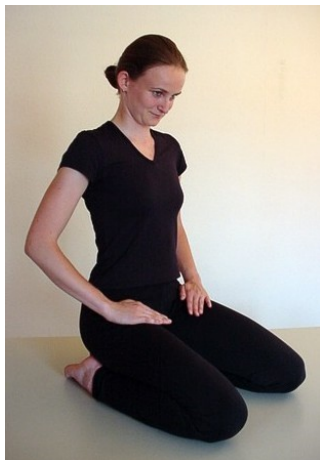
17. Kom weer langzaam in beweging en blijf achtzaam. Wat kun je gewaar worden als je lichaam weer gaat bewegen? Alleen registreren.

18. Open je ogen.

## *De 'geef'-beweging*



## *De 'ontvangst'-beweging*



## 7.7. Nadabrahma in paren

1. Neem tegenover elkaar plaats op meditatiebankjes of meditatiekussens.
2. Zorg ervoor dat je met een natuurlijke rechte rug zit. Om de 'juiste' stand van de ruggengraat te vinden, kun je kleine cirkelbewegingen maken met je bovenlichaam en langzaam tot stilstand komen. De ruggengraat dient bij je middel iets naar voren te buigen. Hierdoor gaat de buik naar voren. Je achterste moet naar achteren steken.
3. Laat je schouders hangen en je handen rusten op de bovenbenen.
4. De kin gaat naar achteren, alsof er een duim opdrukt. Hierdoor krijg je een of meerdere onderkinnen en wijst het voorhoofd in de richting van de grond ( $\pm 1,5$  meter voor je meditatiebankje).
5. Sluit je ogen en richt je aandacht op de ademhaling. Adem in door de neus en uit door de mond. Probeer een circulaire ademhaling te krijgen, waarbij je de adem geen moment vasthoudt.
6. Tijdens het inademen gaat de buik naar voren en tijdens het uitademen gaat de buik terug naar de uitgangspositie.
7. Probeer je ademhaling te vertragen. Adem langzaam in en uit.
8. Word je gewaar van alles wat je denkt, voelt, ervaart en beleeft. Probeer er niet op in te gaan, door bijvoorbeeld over zaken dieper na te gaan denken. Alleen maar registreren en er verder niets mee doen.
9. Maak tijdens het uitademen een 'zoem'-geluid of een 'ommm'-geluid of een 'aum'-geluid. Hierbij zorg je dat de lippen een klein beetje van elkaar zijn, zodat de adem door de mond naar buiten kan. Het kan in het begin enige oefening vragen om een 'mmmm'-klank te laten resoneren met de mond een klein beetje open.
10. Bij het maken van het geluid gaat het in het bijzonder om de 'mmmm'-klank. Zorg dat je de klank niet te zacht maakt en in een te hoge toonklank. Het doel is dat de 'mmmm'-klank gaat resoneren in je lichaam, zodat je de trilling in je borstholte, buik tot aan het geslacht kunt voelen.
11. Het is mogelijk dat je door het resoneren geëmotioneerd raakt of last krijgt van fysieke reacties (bijvoorbeeld jeuk of pijn). Registreer wat zich aandient en laat je niet verleiden om dieper op emoties of gedachten in te gaan. Alleen registreren en er verder niets mee doen.
12. Na 20 minuten stop je met het maken van de 'mmmm'-klank. Bevestig in je houding en blijf achtzaam. Als je jeuk krijgt of last van spierpijnen, ga er dan niet op in. Alleen vaststellen en loslaten. Niets mee doen. Laat je niet afleiden door geluiden of gedachten. Alleen registreren (3 minuten).
13. Open de ogen. Persoon A begint met het maken van een 'geef'-beweging, terwijl persoon B een 'ontvangst'-beweging maakt. Zorg dat het tempo op elkaar is afgesteld. Blijf met elkaar oogcontact houden.
14. Als de handen op de bovenbenen rusten gaat persoon B een 'geef'-beweging maken en maakt persoon A een 'ontvangst'-beweging. Zorg dat het tempo op elkaar is afgesteld. Blijf met elkaar oogcontact houden.

15. Blijf stap 13 en 14 tenminste 15 minuten herhalen.
16. Sluit vervolgens je ogen en bevries in de houding. Blijf achtzaam. Als je jeuk krijgt of last van spierpijnen, ga er dan niet op in. Alleen vaststellen en loslaten. Niets mee doen. Laat je niet afleiden door geluiden of gedachten. Alleen registreren (5 minuten).
17. Kom weer langzaam in beweging en blijf achtzaam. Wat kun je gewaar worden als je lichaam weer gaat bewegen? Alleen registreren.
18. Open je ogen.

## 7.8. Over meditatie

*“Ik daal stap voor stap af in wat meditatie is. Wacht vooral niet tot het eind van mijn verhaal in de hoop dan een volledige beschrijving te hebben gekregen van hoe je mediteren moet. Dat waarmee we nu bezig zijn maakt al deel van meditatie uit. Het komt er namelijk op aan alert besef te hebben van de denker en niet te proberen het tegenstrijdige erin tot oplossing te brengen en integratie te bewerkstelligen tussen het denken en de denker. De denker, dat is de psychologische kern die in de vorm van kennis, ervaring heeft verzameld; hij is dat tijdgebonden centrum dat een uitvloeisel is van een zich voortdurend wijzigende milieubeïnvloeding, en vanuit dat centrum slaat hij gade, luistert hij en ervaart hij. Zolang we de structuur en de anatomie van dit centrum niet doorzien, heerst er onvermijdelijk altijd conflict - en een in conflictsituaties verwikkelde geest kan onmogelijk begrip hebben van de diepte en schoonheid van meditatie. Een denker is in meditatie iets onbestaans - er moet, met andere woorden, een einde komen aan het denken - aan dat denken dat voortdurend aangedreven wordt door de wens een bepaald resultaat te bereiken. Meditatie staat volkomen los van het bereiken van een resultaat. Mediteren is geen kwestie van op een zeer bepaalde manier ademen, naar de punt van je neus kijken of het vermogen bepaalde trucs te ontwikkelen of wat nog meer van al die onvolwassen onzin... Meditatie staat niet los van het leven. Als je auto rijdt of in een bus zit, als je doelloos met anderen zit te keuvelen, als je in je eentje in een bos wandelt of gadeslaat hoe een vlinder wordt voortgedreven door de wind - keuzeloos van dat alles besef hebben, dat maakt deel uit van meditatie.”*

*Krishnamurti*

## 7.9. Adem

Je weet dat je adem haalt, maar *voel* je en *ervaar* je de ademhaling ook? Soms kan het bewust worden van de ademhaling angst en/of onrustgevoelens oproepen. Het lijkt dan alsof je moeilijker kunt ademen. Echter wanneer je ontdekt dat de ademhaling het ultieme toets moment van het hier-en-nu is, kun je een uniciteitgedachte ontwikkelen, die een sensatie van tevredenheid, harmonie en rust brengt.

Ademhaling symboliseert, bijna letterlijk, de sterfelijkheid en de vergankelijkheid. Immers sterven met iedere ademhaling cellen in je lichaam en wezens in de wereld; en ooit zal jij ook in één ademhaling van een ander verdwenen zijn.

## 7.9.1. De techniek

Bij het merendeel van de meditaties adem je in via de neus en uit door de mond. Hoewel dit niet strikt de enige juiste wijze van ademen is, is het wel de meest natuurlijke. De binnenkomende lucht wordt door de neus gezuiverd en verwarmd voordat het in de longen terecht komt.

De buik dient tijdens het inademen naar voren te gaan. Vrouwen hebben meer moeite met een 'buikademhaling' dan mannen. Debet hieraan is de bouw van het bekken van de vrouw. De meeste mannen daarentegen hebben van nature een buikademhaling. Mocht je problemen hebben om de buikademhaling onder de knie te krijgen, dan is het raadzaam om liggend te oefenen: leg de handen op de buik en bij iedere ademhaling moeten de handen omhoog gaan en bij het uitademen terug naar de uitgangspositie.

*Opmerking: een hoge ademhaling (borstkasademhaling) kan bij stress leiden tot een 'keelademhaling', waarbij de persoon een reële kans heeft om te gaan hyperventileren. Een persoon met een buikademhaling zal bij stress een borstkasademhaling krijgen en hierdoor de kans op hyperventilatie verminderen.*

De buikademhaling dient circulair te zijn. Wat wil zeggen dat je niet de adem vasthoudt, maar dat het in- en uitademen elkaar vloeiend afwisselen. Zorg bij zittende en liggende meditatie dat je langzaam in- en uitademt.

Tip: wees niet bang voor je ademhaling. Als je merkt dat je allerlei gedachtecronkels ontwikkelt, registreer deze en ga er niet verder op in. Probeer de gedachtecronkels niet te ontkennen of te verdringen. Allemaal volgens het motto: "dat wat is, is. Niets meer en niets minder."

## 7.10. Zitmeditatie: Gewaarworden

1. Neem plaats op het meditatiebankje of de meditatiekussens.
2. Zorg ervoor dat je met een natuurlijke rechte rug zit. Om de 'juiste' stand van de ruggengraat te vinden, kun je kleine cirkelbewegingen maken met je bovenlichaam en langzaam tot stilstand komen. De ruggengraat dient bij je middel iets naar voren te buigen. Hierdoor gaat de buik naar voren. Je achterste moet naar achteren steken.
3. Laat je schouders hangen en je handen rusten op de bovenbenen.
4. De kin gaat naar achteren, alsof er een duim opdrukt. Hierdoor krijg je een of meerdere onderkinnen en wijst het voorhoofd in de richting van de grond ( $\pm 1,5$  meter voor je meditatiebankje).
5. Sluit je ogen en richt je aandacht op de ademhaling. Adem in door de neus en uit door de mond. Probeer een circulaire ademhaling te krijgen, waarbij je de adem geen moment vasthoudt.
6. Tijdens het inademen gaat de buik naar voren en tijdens het uitademen gaat de buik terug naar de uitgangspositie.
7. Probeer je ademhaling te vertragen. Adem langzaam in en uit.
8. Word je gewaar van alles wat je denkt, voelt, ervaart en beleefd. Probeer er niet op in te gaan, door bijvoorbeeld over zaken dieper na te gaan denken. Alleen maar registreren en er verder niets mee doen.
9. Richt je aandacht op de ademhaling en wordt je gewaar hoe de lucht in je lichaam circuleert.
10. Richt je aandacht op de vingers van de rechterhand en wordt je gewaar van de vingers zonder deze te bewegen.
11. Richt je aandacht op de rechterhand en wordt je gewaar van de hand zonder deze te bewegen.
12. Richt je aandacht op de rechterarm en wordt je gewaar van de arm zonder deze te bewegen.
13. Richt je aandacht op de ademhaling en wordt je gewaar hoe de lucht in je lichaam circuleert.
14. Richt je aandacht op de vingers van de linkerhand en wordt je gewaar van de vingers zonder deze te bewegen.
15. Richt je aandacht op de linkerhand en wordt je gewaar van de hand zonder deze te bewegen.
16. Richt je aandacht op de linkerarm en wordt je gewaar van de arm zonder deze te bewegen.
17. Richt je aandacht op de ademhaling en wordt je gewaar hoe de lucht in je lichaam circuleert.
18. Richt je aandacht op de tenen van de rechtervoet en wordt je gewaar van de tenen zonder deze te bewegen.
19. Richt je aandacht op de rechtervoet en wordt je gewaar van de voet zonder deze te bewegen.

20. Richt je aandacht op het rechterbeen en wordt je gewaar van het been zonder deze te bewegen.
21. Richt je aandacht op de ademhaling en wordt je gewaar hoe de lucht in je lichaam circuleert.
22. Richt je aandacht op de tenen van de linkervoet en wordt je gewaar van de tenen zonder deze te bewegen.
23. Richt je aandacht op de linkervoet en wordt je gewaar van de voet zonder deze te bewegen.
24. Richt je aandacht op het linkerbeen en wordt je gewaar van het been zonder deze te bewegen.
25. Richt je aandacht op de ademhaling en wordt je gewaar hoe de lucht in je lichaam circuleert.
26. Richt je aandacht op de schouders en wordt je gewaar van de schouders zonder deze te bewegen.
27. Richt je aandacht op de nek en wordt je gewaar van de nek zonder deze te bewegen.
28. Richt je aandacht op het hoofd en wordt je gewaar van het hoofd zonder deze te bewegen.
29. Richt je aandacht op de mond en wordt je gewaar hoe de ademhaling in en uit gaat.
30. Richt je aandacht op de borstkas en wordt je gewaar van de borstkas zonder deze te bewegen.
31. Richt je aandacht op de buik en wordt je gewaar van de buik zonder deze te bewegen.
32. Richt je aandacht op het bovenlichaam en wordt je gewaar van het bovenlichaam zonder deze te bewegen.
33. Richt je aandacht op de ademhaling en wordt je gewaar hoe de lucht in je lichaam circuleert.
34. Richt je aandacht op het bekken en wordt je gewaar van het bekken zonder het te bewegen.
35. Richt je aandacht op de billen en wordt je gewaar van de billen zonder deze te bewegen.
36. Richt je aandacht op het geslachtsorgaan en wordt je gewaar van het geslachtsorgaan zonder deze te bewegen.
37. Richt je aandacht op het onderlichaam en wordt je gewaar van het onderlichaam zonder deze te bewegen.
38. Richt je aandacht op de ademhaling en wordt je gewaar hoe de lucht in je lichaam circuleert.
39. Bevries in je houding en blij achtzaam. Als je jeuk krijgt of last van spierpijnen, ga er dan niet op in. Alleen vaststellen en loslaten. Niets mee doen. Laat je niet afleiden door geluiden of gedachten. Alleen registreren (5 minuten).
40. Kom weer langzaam in beweging en blij achtzaam. Wat kun je gewaar worden als je lichaam weer gaat bewegen? Alleen registreren.
41. Open je ogen.

## 7.11. Zitmeditatie: Ademhaling door Roger Walsh

1. Zoek eerst een rustige, prettige plek op waar je kunt zitten zonder gestoord te worden. Het is zinvol van tevoren te bedenken hoe lang je wilt blijven zitten. In het begin is tien tot twintig minuten een redelijke tijd.
2. Richt je aandacht op je lichaam en je houding. Strek je rug en houd je hoofd recht. Als je in een stoel zit, helpt het misschien als je een kussen tegen je onderrug legt. Dat ontlast je spieren en houdt je rechtop. Je houdt je rug recht en richt je aandacht op de rest van je lichaam. Ontspan het nu zoveel mogelijk.
3. Haal een paar maal langzaam en diep adem om het ontspanningsproces te bevorderen. Tijdens het inademen merk je dat je actief lucht in je longen zuigt. Maar wanneer je uitademt en de lucht laat ontsnappen, hoef je alleen maar los te laten. Bij iedere ademhaling laat je alle spanningen los en ontspan je je steeds meer.
4. Nu richt je je aandacht op de ademhaling zelf. Je zult waarschijnlijk merken dat de twee opvallendste gewaarwordingen in je neus te vinden zijn, waar de lucht naar binnen en naar buiten stroomt, en bij je buik, die je omhoog en omlaag kunt voelen gaan. Kies een van deze gebieden uit en schenk er je volle aandacht aan. Volg de ademhaling nauwlettend en merk op wat er allemaal gebeurt wanneer de lucht naar binnen en naar buiten gaat; let ook op de korte pauze voordat de volgende cyclus begint.
5. Vroeg of laat kom je met een verbaasde schok tot de ontdekking dat je helemaal was opgegaan in je gedachten of fantasieën en helemaal niet op je adem hebt gelet, misschien zelfs was vergeten dat je aan het mediteren was. Dit is heel gewoon; het doet ons weer eens beseffen hoezeer onze ongeoeffende geest afdwaalt van de werkelijkheid. De remedie is heel simpel: je leidt je aandacht weer zacht en liefdevol terug naar de gewaarwordingen van de ademhaling. Je zult honderdmaal in fantasieën vervallen.
6. Dit is de essentie van de oefening: de geest dwaalt onbewust af en jij haalt hem bewust terug. Veroordeel jezelf noch de geest vanwege deze zwerflust. Behandel hem en jezelf met zachtmoedige liefde en respect en blijf de aandacht naar de ademhaling terugbrengen.

7. Dat is alles. Je hoeft niet met de geest te worstelen of te vechten; je hoeft je niet af te vragen of je het wel goed genoeg doet. Ontspan je gewoon en laat de aandacht op de gewaarwordingen van de ademhaling rusten, en wanneer hij afdwaalt, breng je hem terug. Mediteren is een proces waarbij je op goede voet met je geest komt te staan. Volgens Aurobindo is dit het geheim: "probeer het telkens opnieuw, geduldig, aanhoudend en maak vooral niet de fout met de geest te gaan worstelen. Aan het eind van de sessie doe je rustig je ogen open en kijk je om je heen. Misschien lijkt je blik wat helderder en komen kleuren feller over. Spring niet op van je stoel en ga niet als een razende weer aan de slag. Sta langzaam op en kijk of je de helderheid en kalmte die je hebt aangekweekt in je activiteiten en contacten kunt leggen."

## 7.12. Praten om het praten

In het dagelijks leven wordt er heel wat tijd en energie gestopt in de verbale communicatie. Het praten betekent voor meniggeen meer dan alleen maar het overbrengen van ‘de harde feiten’ in de vorm van communicatieboodschappen. Het praten is een vorm van het vullen van *de stilte* geworden. Met andere woorden: praten over zorgen, problemen, conflicten, gebeurtenissen, gevoelens, angsten et cetera, om maar niet geconfronteerd te worden met de (innerlijke) stilte.

Het is opvallend dat de stilte vaker als een synoniem voor *leegte* wordt gehanteerd. Niet de Boeddhistische leegte, maar de leegte in de betekenis van een existentieel vacuüm (Frankl). Anders gezegd: leegte als zinloosheid, vervreemding en nietszeggendheid.

Personen die bang zijn voor de stilte, merken dit direct tijdens meditatieoefeningen als achtzaamheid. De neiging is dan groot om de tijd te vullen (Berne), de stilte te overschreeuwen of door psychisch lawaai te creëren. Doorgaans manifesteert zich dit in een rusteloos gedrag en een bombardement van afleidingen die worden gevolgd.

## 7.13. Zitmeditatie: Jabbertalk

Een hulpmiddel om te leren de kwebbelende geest te beteugelen is: jabbertalk (ook wel gibberish genoemd). Jabbertalk is het praten in een fantasietaal, zodat de persoon wel de actie van het spreken gebruikt, zonder hiermee een communicatief doel te realiseren. Hierdoor ontstaat er ruimte en een verlangen naar een innerlijke stilte.

1. Neem plaats op het meditatiebankje of de meditatiekussens.
2. Zorg ervoor dat je met een natuurlijke rechte rug zit. Om de ‘juiste’ stand van de ruggengraat te vinden, kun je kleine cirkelbewegingen maken met je bovenlichaam en langzaam tot stilstand komen. De ruggengraat dient bij je middel iets naar voren te buigen. Hierdoor gaat de buik naar voren. Je achterste moet naar achteren steken.
3. Laat je schouders hangen en je handen rusten op de bovenbenen.
4. De kin gaat naar achteren, alsof er een duim opdrukt. Hierdoor krijg je een of meerdere onderkinnen en wijst het voorhoofd in de richting van de grond ( $\pm 1,5$  meter voor je meditatiebankje).
5. Sluit je ogen en richt je aandacht op de ademhaling. Adem in door de neus en uit door de mond. Probeer een circulaire ademhaling te krijgen, waarbij je de adem geen moment vasthoudt.
6. Tijdens het inademen gaat de buik naar voren en tijdens het uitademen gaat de buik terug naar de uitgangspositie.
7. Probeer je ademhaling te vertragen. Adem langzaam in en uit.

8. Word je gewaar van alles wat je denkt, voelt, ervaart en beleeft. Probeer er niet op in te gaan, door bijvoorbeeld over zaken dieper na te gaan denken. Alleen maar registreren en er verder niets mee doen.
9. Begin hardop te praten in een fantasietaal. Probeer niet in herhalingen te vallen en speel met klankkleur, ritme, volume en snelheid. (10 minuten)
10. Bevries in je houding en blijf achtzaam. Als je jeuk krijgt of last van spierpijnen, ga er dan niet op in. Alleen vaststellen en loslaten. Niets mee doen. Laat je niet afleiden door geluiden of gedachten. Alleen registreren (5 minuten).
11. Begin te praten in een fantasietaal, dit keer op een monotone wijze. Zorg er voor dat je een hoog tempo hebt. Blijf voortdurend praten. (15 minuten)
12. Bevries in je houding en blijf achtzaam. Als je jeuk krijgt of last van spierpijnen, ga er dan niet op in. Alleen vaststellen en loslaten. Niets mee doen. Laat je niet afleiden door geluiden of gedachten. Alleen registreren (5 minuten).
13. Kom weer langzaam in beweging en blijf achtzaam. Wat kun je gewaar worden als je lichaam weer gaat bewegen? Alleen registreren.
14. Open je ogen.

## 7.14. Zitmeditatie: vrije associatie

Sigmund Freud heeft als eerste de techniek van de vrije associatie ontwikkelt. Het uitgangsprincipe hierbij is dat onderdrukte ervaringen die thuis horen in de schaduw, altijd zullen proberen om zich te manifesteren. Bij de Freudiaanse vrije associatie wordt een persoon aangemoedigd om op een ontspannen en vrije manier gedachten, herinneringen en gevoelens terug te halen uit de kindertijd. De bedoeling is dat de persoon de 'censuur' van het bewustzijn achterwege laat door te vertellen wat hem/haar te binnenschiet of wat hij denkt. Zelfs wanneer dit onzinnig, irrationeel, suggestief of pijnlijk is.

Bij de meditatieve vrije associatie wordt de persoon uitgedaagd om hardop zijn gedachten uit te spreken, waarbij hij/zij geen processen beschrijft (bijvoorbeeld: ik voel dat ik zit en geluiden hoor), maar ongecensureerd uitspreekt wat hem/haar te binnen schiet en waarop hij/zij verder associeert. De persoon hoeft niet de gedachten vast te houden of te onthouden. Het is leren openstaan voor de schaduwaspecten van de persoonlijkheid en het leren praten in plaats van tijd vullen.

De vrije associatie is een hier-en-nu activiteit. Het terugdenken aan een verleden tijd is niet gewenst.

1. Neem plaats op het meditatiebankje of de meditatiekussens.
2. Zorg ervoor dat je met een natuurlijke rechte rug zit. Om de 'juiste' stand van de ruggengraat te vinden, kun je kleine cirkelbewegingen maken met je bovenlichaam en langzaam tot stilstand komen. De ruggengraat dient bij je middel iets naar voren te buigen. Hierdoor gaat de buik naar voren. Je achterste moet naar achteren steken.
3. Laat je schouders hangen en je handen rusten op de bovenbenen.
4. De kin gaat naar achteren, alsof er een duim opdrukt. Hierdoor krijg je een of meerdere onderkinnen en wijst het voorhoofd in de richting van de grond ( $\pm 1,5$  meter voor je meditatiebankje).
5. Sluit je ogen en richt je aandacht op de ademhaling. Adem in door de neus en uit door de mond. Probeer een circulaire ademhaling te krijgen, waarbij je de adem geen moment vasthoudt.
6. Tijdens het inademen gaat de buik naar voren en tijdens het uitademen gaat de buik terug naar de uitgangspositie.
7. Probeer je ademhaling te vertragen. Adem langzaam in en uit.
8. Word je gewaar van alles wat je denkt, voelt, ervaart en beleefd. Probeer er niet op in te gaan, door bijvoorbeeld over zaken dieper na te gaan denken. Alleen maar registreren en er verder niets mee doen.
9. Begin te praten in een fantasietaal, dit keer op een monotone wijze. Zorg er voor dat je een hoog tempo hebt. Blijf voortdurend praten. (15 minuten)
10. Bevestig in je houding en blijf achtzaam. Als je jeuk krijgt of last van spierpijnen, ga er dan niet op in. Alleen vaststellen en loslaten. Niets mee doen. Laat je niet afleiden door geluiden of gedachten. Alleen registreren (5 minuten).
11. Begin hardop je gedachten uit te spreken. Blijf voortdurend praten. Pleeg geen censuur en beschrijf geen processen. Zorg er voor dat je geen moment stil valt. Ga niet nadenken over dat wat je denkt of zegt. Blijf praten en verras jezelf. (10 minuten)
12. Bevestig in je houding en blijf achtzaam. Misschien ervaar je weerstand naar aanleiding van de vrije associatie. Deze weerstand kent een fysieke neerslag. Zo kun je bijvoorbeeld hoofdpijn krijgen of misselijk worden. Als je er in slaagt om de weerstand te nemen, merk je dat de weerstand en de fysieke neerslag verdwijnen. (5 minuten)
13. Begin hardop je gedachten uit te spreken. Blijf voortdurend praten. Pleeg geen censuur en beschrijf geen processen. Zorg er voor dat je geen moment stil valt. Ga niet nadenken over dat wat je denkt of zegt. Blijf praten en verras jezelf. (20 minuten)
14. Bevestig in je houding en blijf achtzaam. Als je jeuk krijgt of last van spierpijnen, ga er dan niet op in. Alleen vaststellen en loslaten. Niets mee doen. Laat je niet afleiden door geluiden of gedachten. Alleen registreren (5 minuten).
15. Kom weer langzaam in beweging en blijf achtzaam. Wat kun je gewaar worden als je lichaam weer gaat bewegen? Alleen registreren.
16. Open je ogen.

## 8. Sociale meditaties

---

### 8.1. Groepsmeditaties

Het effect van een meditatie kan (soms) worden vergroot door samen met anderen te mediteren. Een groep kan je ondersteuning bieden en aanmoedigen op moeilijke momenten. Bovendien maken sommige meditaties een grotere impact als deze door een groep worden uitgevoerd, denk bijvoorbeeld aan de Nadabrahma, Jabbertalk en de vrije associatie. De klanken zorgen voor een extra resonantie, die tot diep in je lichaam doortrilt. De effecten van mediteren in een groep zijn:

- ❖ Betere afstemming op elkaar.
- ❖ Vermindering van stress gerelateerde klachten.
- ❖ Betere samenwerking.
- ❖ Toename in creativiteit en het benutten van de kwaliteiten van anderen.

### 8.2. Meditatie dag

Het voordeel van het mediteren in een groep (ten aanzien van het leren mediteren) is dat de meeste cursisten langer en dieper mediteren, dan wanneer zij thuis alleen mediteren. De afleidingen binnen een groep zijn minder verleidelijk, dan thuis. Het is bijvoorbeeld niet zo maar mogelijk om met mediteren te stoppen om televisie te gaan kijken.

Hoewel een meditatiegroep geen vervanging is van de dagelijkse meditaties, helpt deelname wel om efficiënter te leren mediteren.

Sommige meditatiegroepen organiseren meditatiedagen om het leereffect te vergroten. Het kan raadzaam zijn om eens deel te nemen aan een meditatie dag en te onderzoeken of deze vorm van leren voor jou geschikt is.

### 8.3. Sociale meditaties

Een sociale meditatie wordt in een groep uitgevoerd en maakt actief gebruik van de interpersoonlijke contacten tussen de groepsleden. Anders gezegd: bij een sociale meditatie integreer je de activiteiten van de ander in jouw meditatie. De meerwaarde van dit type meditatie gaat schuil in de energetische uitwisseling tussen de groepsleden en het tot stand brengen van echte contacten (volgens de definitie van Rogers). In dit boek kun je kennismaken met enkele sociale meditaties.

De rol van een medegroepslid: het begeleiden van de meditatie en voorlezen van de instructies: 3 t/m 16.

## 8.4. Focussen, gebaseerde op Gendlin

1. Ga op de punt van de stoel zitten. Zorg ervoor dat je een rechte rug hebt. Je schouders niet optrekken. Laat je handen op je benen rusten.
2. Sluit je ogen en concentreer je op de ademhaling. Adem in via de neus en uit door de mond. Probeer steeds rustiger en langzamer in en uit te ademen. (Drie minuten)
3. Scan je lichaam, door op zoek te gaan naar die plekken waar je spanning, stress, druk, opgeblazenheid, et cetera kunt voelen. Het dienen dus gevoelens te zijn met een fysieke neerslag.
4. Concentreer je op de plek waar de grootste fysieke neerslag van de emotie voelbaar is. Stel jezelf open voor de beleving. Ga de emotie niet benoemen, analyseren of beredeneren. Probeer de emotie alleen te ervaren.
5. Blijf je focussen op de emotie. Het kan zijn dat de emotie van plek verandert. Volg de emotie dan door je lichaam heen.
6. Blijf je focussen op de emotie. Het kan zijn dat de emotie van intensiteit verandert. Als de intensiteit minder wordt, scan dan opnieuw het lichaam. Als de intensiteit meer wordt, registreer dit dan alleen.
7. Blijf je focussen op de emotie. Ga de emotie niet beredeneren.
8. Zo dadelijk komt er vanuit de emotie een woord, een idee, een beeld of een associatie omhoog die de emotie typeert. Heb geduld. Ga dit niet bedenken of beredeneren. Blijf je focussen op de emotie. Meestal is het eerste woord (et cetera) een standaardwoord voor jou. Niet over nadenken, maar gefocust blijven. Wellicht komen er nog meer woorden (et cetera) vanuit de emotie omhoog.
9. Ga nu de emotie groter maken. Probeer te ervaren hoe de emotie een uitstraling heeft naar andere lichaamsdelen. De intensiteit van de emotie wordt groter.
10. Blijf je focussen op de emotie. Ga niet bedenken.
11. Stel jezelf nu één keer hardop de volgende vraag: "wat heeft dit gevoel mij te vertellen?"
12. Focus je weer volledig op de emotie. Ga niet nadenken over een antwoord op de vraag. Het antwoord komt vanzelf omhoog. Misschien niet direct en misschien niet vandaag.
13. Blijf je focussen op de emotie. Niet bedenken of beredeneren.
14. Als er een antwoord omhoog komt uit de emotie, dan hoeft dit geen logisch antwoord te zijn. Het is belangrijk dat je antwoord accepteert zoals het komt. Hoe weet je of het een 'goed' antwoord is? Je voelt het aan de intensiteit van de emotie: deze zal minder hevig worden. Bij een 'verkeerd' antwoord zal de intensiteit groter worden.

15. Blijf je focussen op de emotie. Misschien komen er nog meer antwoorden. Ga de antwoorden niet bedenken.
16. Als de intensiteit van de emotie minder hevig wordt of zelfs verdwijnt, dan mag je je ogen open. Maak een aantekening van de ervaringen in een dagboek.
17. Wat heeft het antwoord je te vertellen? Wat is de diepere betekenis van het antwoord? Denk hierover na en/of bespreek het met anderen.

## 8.5. Mooi bewegen

1. De groepsleden nemen plaats in de ruimte op een meditatiekussen of een meditatiebankje.
2. Neem een meditatiehouding aan. Let hierbij op dat de groepsleden een rechte rug hebben, schouders niet te veel optrekken, hun handen laten rusten op benen, de kin recht naar achteren, het voorhoofd iets naar de grond gericht.
3. De groepsleden gaan zich concentreren op de ademhaling. Adem in door de neus en uit door de mond. (5 minuten)
4. De groepsleden maken tijdens het uitademen een "mmm"-klank, een "aum"-klank of een "zoemmm"-klank. ( 15 minuten)
5. De groepsleden worden zich gewaar van de sensaties die zij kunnen waarnemen.
6. De groepsleider zet klassieke muziek op met een rustig tempo. De groepsleden gaan, in slow motion, bewegingen maken, die zij zelf als mooi beschouwen. (zittend of staand) De bewegingen worden herhaald tot dat de groepsleider een teken geeft met een bel. De groepsleden maken dan een nieuwe beweging beheerst en mooi. De beweging wordt herhaald tot het belteken van de groepsleider. De procedure wordt minimaal vijf keer herhaald.
7. Stop! Sta stil en word je gewaar van de sensaties die je kunt waarnemen.
8. De groepsleden openen hun ogen en gaan in achtzaamheid een partner kiezen.
9. De partners gaan tegenover elkaar staan. De groepsleider zet klassieke muziek op met een rustig tempo. De partners gaan, in slow motion, bewegingen maken, die zij zelf als mooi beschouwen.
10. Stop! Sta stil, sluit je ogen en word je gewaar van de sensaties die je kunt waarnemen.
11. De oefening wordt nabesproken.

## 8.6. Associatie en flow

1. Groepsleden zoeken een partner en nemen tegenover elkaar op meditatiekussens of meditatiebankjes plaats.
2. De partners houden oogcontact, terwijl zij geconcentreerd gaan ademen. In door de neus en uit door de mond.
3. Probeer de ademhaling op elkaar af te stemmen.
4. Probeer steeds dieper en rustiger in en uit te ademen.
5. Pak de handen van je partner vast en maak tijdens het uitademen een 'ommm'-geluid, een 'aum'-geluid of een zoem geluid. (15 minuten)
6. Stop en word je gewaar van alle sensaties.
7. Blijf in dezelfde positie zitten en begin nu met 'jabbertalk'. (5 minuten) Blijf elkaar aan kijken tijdens het brabbelen. Als je in de lach schiet, sluit dan kort je ogen, concentreer je en open dan weer je ogen.
8. De jabbertalk gaat over in een vrije associatie. Het is de bedoeling dat beide partners rechtstreeks hun gedachten uitspreken tegen de ander, zonder op elkaar te reageren of een gesprek te gaan voeren. (5 minuten)
9. Stop en word je gewaar van de sensaties die je ervaart.
10. De lange ronde van de vrije associatie gaat beginnen. (15 minuten)
11. Stop en word je gewaar van de sensaties die je ervaart.
12. De derde ronde van de vrij associatie (5 minuten).
13. Stop en word je gewaar van de sensaties die je ervaart.
14. De partners nemen nu een Shiva-Shanti houding aan. Hierbij gaat één been over het been van de ander en één been onder het been van de ander. Schuif zo dicht mogelijk tegen elkaar aan, zodat je elkaar goed kunt omhelzen.
15. Concentreer je op de ademhaling van de ander en probeer je eigen ademhaling hierop af te stemmen.
16. Ga steeds dieper en rustiger ademen. (5 tot 10 minuten)
17. "Go with the flow". Volg de energie en doe steeds dat wat je wilt doen! Wil je knuffelen, ga dan knuffelen; wil je strelen, ga dan strelen; wil je stoeien, ga dan stoeien. Je mag wel geluiden maken, maar niet met elkaar praten. (20 minuten)
18. Bedank de ander voor de samenwerking.
19. Laat elkaar los en zoek een eigen plek op in de ruimte.
20. Neem een meditatiehouding aan en word je gewaar van alle sensaties die je ervaart. (5 minuten)
21. De meditatie wordt in een gesprekskring nabesproken.

## 8.7. Ademwerk

1. De groepsleden gaan in de ruimte staan.
2. De groepsleider zet muziek aan, te weten: de vijfde symfonie van Beethoven. De groepsleden gaan hierop dansen, dirigeren en meezingen.
3. De muziek verandert. De groepsleider vraagt of de leden paren willen vormen.
4. Ieder paar krijgt een tissue of een veertje. Het is de bedoeling dat zij proberen de tissue of het veertje zolang mogelijk, al blazend, in de lucht te houden.
5. De partner gaan elkaar (om beurten) schoon blazen. Dit dient op korte afstand van elkaar te gebeuren.
6. De partners gaan elkaar uitlachen. Vervolgens gaan de paren elkaar uitlachen en tot slot lacht iedereen elkaar uit.
7. Stop! Wordt gewaar van de sensaties die je momenteel ervaart.
8. Sluit de ogen en concentreer je op de ademhaling. (3 minuten)
9. De groepsleden gaan bewegen en/of door elkaar lopen. Ondertussen snuiven zij. Snuiven is een snelle ademhaling door de neus. (3 minuten)
10. De groepsleden freaken uit: schreeuwen, wild bewegen, over de grond lopen, springen en dergelijke. (2 minuten)
11. De groepsleden gaan weer snuiven. (3 minuten)
12. De groepsleden gaan uitfreaken. (2 minuten)
13. De groepsleden stoppen met bewegen. Ze steken hun handen de lucht in. Tijdens het uitademen springen ze de lucht in en roepen: "hoo!". (2 minuten)
14. De groepsleden gaan weer snuiven.
15. De groepsleden gaan "hoo!" roepen.
16. Stop! Word je gewaar van de sensaties die je momenteel ervaart.
17. De groepsleden gaan op de grond in een meditatiehouding zitten.
18. Concentreer je op de ademhaling.
19. De groepsleden gaan nu in een fantasietaal (jabbertalk) zingen. Probeer in melodie, toonhoogte, ritme en dergelijke te variëren.
20. De groepsleider zet muziek op: "eine kleine nachtmusik", van Mozart. De groepsleden gaan meezingen.
21. Stop! Word je gewaar van de sensaties die je kunt ervaren.
22. Stilte.
23. De meditatie wordt in een kring nabesproken.

## 8.8. De levenskern

1. De groepsleden vormen tweetallen.
2. De partners bepalen wie 'A' en wie 'B' is.
3. Partner A begint zijn levensverhaal tegen partner B te vertellen. Hiervoor krijgt hij 3 minuten.
4. Partner B begint zijn levensverhaal tegen partner A te vertellen. Hiervoor krijgt hij drie minuten.
5. De partners wisselen met andere groepsleden zodat er nieuwe paren ontstaan.
6. Wederom bepalen zij wie A en wie B is.
7. Partner A begint zijn levensverhaal te vertellen tegen partner B. Hiervoor krijgt hij drie minuten.
8. Partner B begint zijn levensverhaal in drie minuten tegen partner A te vertellen.
9. De partners wisselen zodat er nieuwe paren ontstaan. De procedure herhaalt zich net zolang totdat alle groepsleden tegen elkaar hun levensverhalen hebben verteld.
10. Stop! De groepsleden zoeken in stilte een plekje op waar zij in de meditatiehouding gaan zitten en de ogen sluiten.
11. De groepsleden worden zich gewaar wat er gebeurt. Welke beleving er nu leeft. Welke gedachten er door hem heen gaan. Welke emoties hij voelt. Welke sensaties hij registreert. (2 minuten)
12. De groepsleden focussen zich nu op het verloop van de oefening tot zover. Wat is hem opgevallen aan het verhaal? Veranderde het verhaal? Bij wie veranderde het? Heeft hij weerstand ervaren? Hoe is hij ermee omgegaan? (1 minuut)
13. De groepsleden proberen het thema van het levensverhaal te achterhalen. Wat is de kern in één zin! (2 minuten)
14. De groepsleden zoeken weer een partner en praten ieder 2 minuten over het thema/de kern van hun levensverhaal.
15. De groepsleden zoeken een nieuwe partner praten ieder 2 minuten over het thema/de kern van hun levensverhaal.
16. De procedure wordt nog tenminste twee keer herhaald.
17. De groepsleden gaan terug naar hun meditatieplek en gaan gewaarworden wat zij ervaren. (1 minuut)
18. De groepsleden focussen zich op de volgende vraag: wat is het kernbegrip dat jouw leven (jouw Zijn) omvat? Je kunt hierbij gebruik maken van de gesprekken over de kernzin. (3 minuten)

19. De groepsleden zoeken een partner op en leggen aan de ander uit wat het kernbegrip is en voor hem inhoudt. Hiervoor krijgt ieder persoon 1 minuut de tijd.
20. Wisselen.
21. De groepsleden bespreken met de laatste partner wat het verband is tussen het kernwoord en het levensverhaal.
22. De groepsleden gaan terug naar hun meditatieplek en gaan zich concentreren op de ademhaling. In door de neus en uit door de mond. (3 minuten)
23. Tijdens het uitademen maken ze een 'zoem'-geluid of een 'aum'-geluid of een 'mmm'-klank. (5 minuten)
24. Korte gewaarwording. (1 minuut)
25. De groepsleden gaan over naar 'jabbertalk'. (10 minuten)
26. Korte gewaarwording. (1 minuut)
27. De groepsleden gaan over tot de 'vrije associatie' op basis van het kernbegrip of de levenskern. Dit is een korte ronde van ongeveer 7 minuten.
28. Korte gewaarwording: wat heb je ontdekt tijdens de eerste ronde van de vrije associatie. Wanneer je te maken hebt gehad met weerstand om hardop te praten, probeer te achterhalen hoe dit komt en hoe je de weerstand het beste kunt overwinnen. (3 minuten)
29. De groepsleden gaan over naar de lange ronde van de vrije associatie (15 minuten).
30. Stop!
31. De groepsleden blijven in de meditatiehouding zitten en concentreren zich. ( 5 minuten)
32. Stilte. (5 minuten)
33. De groepsleden zoeken een partner op en bespreken de ervaringen van de oefening. (5 minuten)
34. De groepsleden nemen plaats in een gesprekskring en de oefening wordt nabesproken.

## 8.9. Diep denken

1. De groepsleden gaan in de ruimte staan.
2. De groepsleider vraagt of zij de ogen willen sluiten.
3. Adem in door de neus en uit door de mond.
4. De groepsleden wordt gevraagd iets door de knieën te zakken, zodat spanning in de beenspieren voelbaar wordt.
5. De groepsleider vraagt of de leden zich willen focussen op deze spanning en mee willen gaan trillen.
6. Het trillen wordt steeds verder uitgebreid over het gehele lichaam heen. Het resultaat is dat de persoon van top tot teen staat te trillen (15 minuten).
7. De groepsleider zet dansmuziek op met een hoog tempo. De groepsleden wordt gevraagd van het trillen over te gaan naar het dansen.
8. De groepsleider vraagt of de leden zich willen laten gaan in het dansen, 'Gods gekte'. (10 minuten)
9. STOP! De groepsleider stopt de muziek en vraagt of de groepsleden zich willen gewaarworden van alle sensaties in hun lichaam.
10. De groepsleider vraagt of de leden willen gaan zitten in een meditatiehouding.
11. De groepsleider vraagt of de leden tijdens het uitademen een 'aum', 'ommm' of 'zoemmm'-geluid willen maken. (10 minuten)
12. Stop! De groepsleider vraagt of de leden zich willen gewaar worden van de sensaties.
13. De groepsleider vraagt of de leden hardop willen gaan praten. Rechtstreeks hun gedachten uitspreken zonder hier verder over na te denken (vrije associatie). Geen censuur plegen en onafgebroken door blijven praten. Geen seconde stilte.
14. Niet bedenken of beredeneren, maar direct je gedachten uitspreken.
15. Geen processen of de omgevingsfactoren beschrijven, maar dat wat je denkt. (7 minuten)
16. Stop! Misschien heb je ervaren dat er sprake is van weerstand om te gaan praten. Ga het aan en probeer de weerstand te nemen. Je zult merken dat je klachten als hoofdpijn, benauwdheid en andere pijntjes weggaan.
17. Nieuwe vrije associatieronde (7 minuten)
18. Stop! Wat is het thema van de voorbijgaande ronden? Waar kwam je steeds op terug? Probeer het thema voor en in jezelf te verwoorden.
19. Nieuwe associatieronde op basis van het thema. (5 minuten)
20. Stop! Wat is het thema van de afgelopen ronde? Waar kwam je steeds op terug? Probeer hieruit een nieuw thema te destilleren.

21. Nieuwe associatieronde op basis van het nieuwe thema. (5 minuten)
22. Stop! Wat is het thema van de afgelopen ronde? Waar kwam je steeds op terug? Probeer hieruit een nieuw thema te destilleren.
23. Nieuwe associatieronde op basis van het nieuwe thema. (5 minuten)
24. Stop! Je krijgt nu muziek te horen. Probeer je aan de muziek over te geven. Blijf echter wel achtzaam. (5 minuten)
25. Stilte. (3 minuten)
26. De groepsleider vraagt of de leden tijdens het uitademen een 'aum', 'ommm' of 'zoemmm'-geluid willen maken. (5 minuten)
27. Ondertussen legt de groepsleider een zacht aanvoelend stukje stof langs de leden neer.
28. Stop! De groepsleider vraagt of de leden het stukje stof willen vastpakken en met hun handen willen voelen hoe de structuur van de stof is. (1 minuut)
29. De groepsleider vraagt of de leden tijdens het uitademen een 'aum', 'ommm' of 'zoemmm'-geluid willen maken. Alleen houden de groepsleden hun handen op hun oren gedrukt. (3 minuten)
30. Stop! De groepsleider vraagt of de groepsleden het stukje stof willen op pakken en zich hiermee willen gaan strelen. Het stukje stof dient hierbij gezien te worden als een *brenger van genot*. Laat het stof over het hele lichaam gaan. (3 minuten)
31. Blijf doorgaan met het strelen van jezelf met het stuk stof. Denk nu dat het stof een persoon door wie jij gestreeld en geknuffeld zou willen worden. (2 minuten)
32. Blijf doorgaan met het strelen. Denk nu dat iedereen hierin en buiten de ruimte een brenger van genot is. (2 minuten)
33. Leg het stukje stof langs je neer en word je gewaar van de sensaties die je nu ervaart.
34. Stilte. (2 minuten)
35. De oefening wordt nabesproken.

## 8.10. Drammen

1. De leden van de groep gaan in een cirkel staan.
2. De groepsleider legt de meditatie uit, voordat de leden aan de slag gaan.
3. Tijdens het eerste gedeelte gaan de leden 10 minuten 'snuiven'. Snuiven is een snelle en chaotische manier van door de neus in- en uitademen. Het is belangrijk dat de leden tijdens het snuiven in beweging blijven. Benen en armen niet stil laten staan of hangen.
4. Het snuiven gaat over in uitfreaken. De leden gaan wild bewegen: slaan, stampen, roepen, schreeuwen, gillen, rollen, draaien, kruipen, springen enzovoorts. (7 minuten)
5. STOP! Sta stil en word je gewaar van de sensaties die je ervaart.
6. Maak nu contact met de subpersoon: de drammer. Het is die energie die ervoor zorgt dat je je vastbijt om iets gedaan te krijgen. De drammer maakt vaak gebruik van: 'moeten' en kan enorm zeuren.
7. Wat is een typische zin die jouw drammer vaker gebruikt? Spreek die zin hard uit, terwijl je kriskras door de ruimte loopt. Blijf de drammerzin herhalen. Variëer met stem, volume, toonhoogte, ritme en accenten.
8. Acting out van de 'drammer' door middel van rondlopen en de drammer (die energie) steeds meer ruimte geven. Overdrijf en maak de bewegingen en woorden steeds groter! Blijf de drammerzin eindeloos herhalen! (5 minuten)
9. Stop! Sluit je ogen en word je gewaar van alle sensaties die je ervaart.
10. Ga verder met de acting out van de drammer. (5 minuten)
11. Stop! Sluit je ogen en word je gewaar van alle sensaties die je ervaart.
12. De leden vormen nu weer een kring en kijken elkaar aan.
13. De leden gaan iets door hun benen zakken, waardoor er spanning op de benen komt te staan. De spanning veroorzaakt een soort trilling. De leden gaan deze trilling steeds groter en heftiger maken. Niet alleen de benen, maar ook de vingers, de handen, de armen, het hoofd en de rest van het lichaam. Tegelijkertijd spreken ze de drammerzin uit. Net als de trilling, begint dit zacht en het volume groeit met de trilling tot aan een climax.
14. Wanneer de climax is bereikt klinkt er een belletje of een gongslag. De leden gaan direct uitfreaken en laten dit gepaard gaan met een enorme oerschreeuw.
15. Stop! Ogen sluiten en weer een kleine trilling voelen of creëren.
16. De procedure wordt herhaald (3 keer).

17. Stop! Sluit je ogen en word je gewaar van de sensaties die je ervaart.
18. Stilte.
19. De meditatie wordt in een gesprekskring nabesproken. Aandachtspunt: de drammer is het niet gehoorde kindsdeel van een persoon. De drammer wil gezien en (h)erkend worden.

## 9. Actieve meditaties

---

De categorie: actieve meditaties, is wellicht paradoxaal omdat het inherent is aan het mediteren om dit op een actief handelende wijze te doen. Toch wil ik je laten kennismaken met bijzondere meditatievormen waarbij de persoon actief zijn of haar lichaam gebruikt. Deze meditaties kunnen zowel individueel als ook binnen groepen worden doorgevoerd.

### 9.1. Schilderijenmeditatie

1. Zorg ervoor dat je drie schilderijen van mandala's (\*1) en/of yantra's (\*2) tot je beschikking hebt. De schilderijen dienen minimaal 40 bij 50 centimeter groot te zijn.
2. Plaats de schilderijen op een schildersezels (of tegen de ruggensteun van een stoel). Zorg er voor dat je de schilderijen goed kunt zien als je op de meditatiekussens zit.
3. Neem plaats op het meditatiebankje of de meditatiekussens.
4. Zorg ervoor dat je met een natuurlijke rechte rug zit. Om de 'juiste' stand van de ruggengraat te vinden, kun je kleine cirkelbewegingen maken met je bovenlichaam en langzaam tot stilstand komen. De ruggengraat dient bij je middel iets naar voren te buigen. Hierdoor gaat de buik naar voren. Je achterste moet naar achteren steken.
5. Laat je schouders hangen en je handen rusten op de bovenbenen.
6. Sluit je ogen en richt je aandacht op de ademhaling. Adem in door de neus en uit door de mond. Probeer een circulaire ademhaling te krijgen, waarbij je de adem geen moment vasthoudt.
7. Tijdens het inademen gaat de buik naar voren en tijdens het uitademen gaat de buik terug naar de uitgangspositie.
8. Probeer je ademhaling te vertragen. Adem langzaam in en uit.
9. Word je gewaar van alles wat je denkt, voelt, ervaart en beleeft. Probeer er niet op in te gaan, door bijvoorbeeld over zaken dieper na te gaan denken. Alleen maar registreren en er verder niets mee doen.
10. Open je ogen en kijk naar het eerste schilderij. Probeer het schilderij niet te begrijpen of te doorgronden. Alleen maar kijken. Beweeg niet met je hoofd of met je ogen. Alleen maar kijken (5 minuten).
11. Sluit je ogen en bevries in je houding en blijf achtzaam. Als je jeuk krijgt of last van spierpijnen, ga er dan niet op in. Alleen vaststellen en loslaten. Niets mee doen. Laat je niet afleiden door geluiden of gedachten. Alleen registreren (5 minuten).

12. Open je ogen en vervang het eerste schilderij door het tweede schilderij.
13. Kijk naar het tweede schilderij. Probeer het schilderij niet te begrijpen of te doorgronden. Alleen maar kijken. Beweeg niet met je hoofd of met je ogen. Alleen maar kijken (5 minuten).
14. Sluit je ogen en bevries in je houding en blijf achtzaam. Als je jeuk krijgt of last van spierpijnen, ga er dan niet op in. Alleen vaststellen en loslaten. Niets mee doen. Laat je niet afleiden door geluiden of gedachten. Alleen registreren (5 minuten).
15. Open je ogen en vervang het tweede schilderij door het derde schilderij.
16. Kijk naar het derde schilderij. Probeer het schilderij niet te begrijpen of te doorgronden. Alleen maar kijken. Beweeg niet met je hoofd of met je ogen. Alleen maar kijken (15 minuten).
17. Sluit je ogen en bevries in je houding en blijf achtzaam. Als je jeuk krijgt of last van spierpijnen, ga er dan niet op in. Alleen vaststellen en loslaten. Niets mee doen. Laat je niet afleiden door geluiden of gedachten. Alleen registreren (5 minuten).
18. Kom weer langzaam in beweging en blijf achtzaam. Wat kun je gewaar worden als je lichaam weer gaat bewegen? Alleen registreren.
19. Open je ogen.

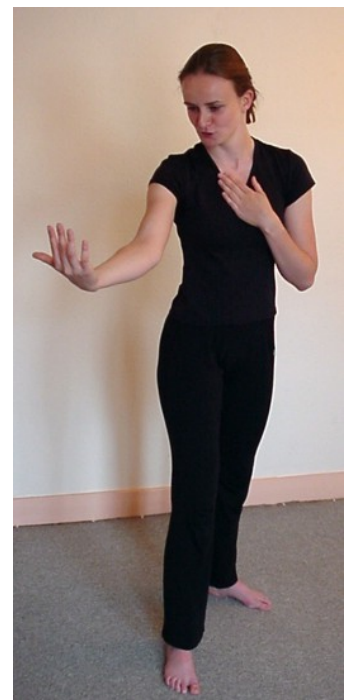
(\*1)= *mandala*, (in het Sanskriet cirkel), een ronde of veelhoekige diagram met symbolische betekenis in het boeddhisme en hindoeïsme. De figuur, die een voorstelling biedt van de kosmos, godenwereld en universele krachten, dient als hulpmiddel bij de meditatie en wordt gebruikt bij het voltrekken van rituele handelingen. Door de mandala geestelijk 'binnen te treden' en steeds verder naar het centrum door te dringen, kan de mens als microkosmos tot eenheid met het goddelijke en de macrokosmos komen. Mandala's vindt men in geschilderde vorm op kleding en papier, in bronzen en stenen structuren (zoals op de Borobúdur op Java) of op de grond uitgetekend met draad of met rijstmeel (zoals in boeddhistische inwijdingsceremonies). Ook het grondplan van sommige kloosters uit het lamaïsme zijn ontworpen naar de vorm van mandala's. (Uit: Microsoft® Encarta® Encyclopedie 2002 Winkler Prins.)

(\*2)= *Yantra* zijn mandala's die alleen maar bestaan uit geometrische figuren.

## 9.2. No dimensions

*Het eerste deel:*

1. Ga rechtop staan, waarbij de ruggengraat een natuurlijke houding dient aan te nemen.
2. Zorg dat je voeten onder je schouders staan en dat de knieën niet op 'slot' zijn.
3. Breng je handen samen ter hoogte van het hart of de plexus solaris.
4. Sluit je ogen en concentreer je op de ademhaling: in door de neus en uit door de mond.
5. Vertraag het tempo van het in- en uitademen. Zorg ervoor dat het een circulaire ademhaling is. (2 minuten)
6. Open je ogen.
7. Maak met je rechterarm een boogbeweging naar voren toe en zet tegelijkertijd je rechtervoet een stap naar voren. Maak een 'tsjoe...' -geluid. De bedoeling is dat je met het maken van het geluid de adem uit je lichaam blaast. Blijf met je ogen de bewegende hand volgen.
8. Beweeg de arm en voet terug naar de uitgangspositie.
9. Maak met je linkerarm een boogbeweging naar voren toe en zet tegelijkertijd je linkervoet naar voren. Maak een 'tsjoe...' -geluid. De bedoeling is dat je met het maken van het geluid de adem uit je lichaam blaast. Blijf met je ogen de bewegende hand volgen.
10. Beweeg de arm en voet terug naar de uitgangspositie.
11. Maak met je rechterarm een boogbeweging naar de rechter zijkant en zet tegelijkertijd je rechtervoet naar rechts. Maak een 'tsjoe...' -geluid. De bedoeling is dat je met het maken van het geluid de adem uit je lichaam blaast. Blijf met je ogen de bewegende hand volgen.
12. Beweeg de arm en voet terug naar de uitgangspositie.
13. Maak met je linkerarm een boogbeweging naar de linker zijkant en zet tegelijkertijd je linkervoet naar links. Maak een 'tsjoe...' -geluid. De bedoeling is dat je met het maken van het geluid de adem uit je lichaam blaast. Blijf met je ogen de bewegende hand volgen.
14. Beweeg de arm en voet terug naar de uitgangspositie.
15. Maak met je rechterarm een boogbeweging naar rechts achter en zet tegelijkertijd je rechtervoet naar achteren. Maak een 'tsjoe...' -geluid. De bedoeling is dat je met het maken van het geluid de adem uit je lichaam blaast. Blijf met je ogen de bewegende hand volgen.
16. Beweeg de arm en voet terug naar de uitgangspositie.



17. Maak met je linkerarm een boogbeweging naar links achter en zet tegelijkertijd je linkervoet naar achteren. Maak een 'tsjoe...'-geluid. De bedoeling is dat je met het maken van het geluid de adem uit je lichaam blaast. Blijf met je ogen de bewegende hand volgen. (foto)
18. Herhaal dit patroonlopen 30 minuten.
19. Stop! Sluit je ogen en word je gewaar van je gedachten, emoties, belevingen en sensaties. Alleen registreren en er niet verder op in gaan.

*Het tweede deel:*

1. Zet met een viltstift een punt in je linkerhandpalm.
2. Hou je hand op ongeveer 30 centimeter van je ogen vandaan. Blijf naar de stip kijken.
3. Begin nu rustig tegen de wijzers van de klok in rond te draaien. Blijf naar de stip kijken. Als je naar de draaiende omgeving kijkt, word je dol en raakt het evenwichtsorgaan van slag. Door gefocust te blijven op de stip, kun je blijven draaien zonder dol te worden.
4. Verhoog langzaam je tempo in draaien. Blijf gefocust naar de stip kijken. Als je dol wordt ga je rustiger ronddraaien, maar niet ineens stoppen! Als je ineens stopt loop je het risico dat je 'uit de bocht vliegt' en misselijk wordt.
5. Verhoog het tempo nog meer en gebruik je rechterarm als 'vliegarm' (om te balanceren). Pas op dat je steeds om je as blijft lopen en niet jezelf 'achterna' loopt.
6. Blijf draaien en verhoog het tempo nog meer. (15 minuten)
7. Ga langzamer draaien. Doe dit vooral niet te snel. Als je merkt dat je dol wordt, ga je weer tempo verhogen en pas dan weer langzamer.
8. Als je bijna stil staat, draai je ineens drie keer rechtsom.
9. Sta stil en laat je op de grond zakken. Ga liggen en sluit je ogen.



*Het derde deel:*

1. Blijf op de grond liggen en wordt je gewaar van dat wat je voelt, denkt, beleeft en ervaart. Ga er niet op in. Alleen registreren. (10 minuten)
2. Open je ogen. Draai naar een zijkant en stap op.

